



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА
В УСЛОВИЯХ
ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ
УГРОЗЫ**



Москва, 2021

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА В УСЛОВИЯХ
ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ**

**PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF
PERSONALITY AND SOCIETY IN CONDITIONS
OF AN EPIDEMIOLOGICAL THREAT**

Москва – 2021

УДК 159.923+316.6+378.178+616-036.22
ББК 88.5

Психологические проблемы личности и общества в условиях эпидемиологической угрозы: сборник статей Всероссийской конференции с международным участием / под ред. И.В.Антоненко, Н.В.Калининой, И.Н.Карицкого. М.: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н.Косыгина», 2021. – 421 с.

Psychological problems of personality and society in conditions of an epidemiological threat: proceedings of the All-Russian conference with international participation / I.V.Antonenko, N.V.Kalinina, I.N.Karitskiy (eds.). Moscow: Kosygin Russian State University, 2021. – 421 p.

В сборник включены статьи участников конференции «Психологические проблемы личности и общества в условиях эпидемиологической угрозы», прошедшей 10-12 декабря 2020 г. в РГУ им. А.Н.Косыгина в Москве. Участниками конференции являются профессорско-преподавательский и научный состав российских и зарубежных вузов и научно-исследовательских учреждений. Статьи отражают широкий спектр основных направлений исследований в области психологических проблем личности и общества в условиях эпидемиологической угрозы коронавирусной инфекции COVID-19.

Организационный комитет конференции

Зотов В.В., Антоненко И.В. – сопредседатели,
Попел А.Е., Карицкий И.Н. – заместители сопредседателей,
Костригин А.А. – ответственный секретарь,
члены оргкомитета: Артемцева Н.Г., Калинин И.В., Кашапов М.М.,
Коржова Е.Ю., Мазиллов В.А., Микляева А.В.

Программный комитет конференции

Калинина Н.В. – председатель,
Скрипкина Т.П. – заместитель председателя,
члены программного комитета: Акопов Г.В., Журавлев А.Л.,
Панов В.И., Петренко В.Ф., Почебут Л.Г., Тульчинский Г.Л.

ISBN 978-5-00181-152-7



© Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), 2021

© Коллектив авторов, 2021

© Обложка. Дизайн. Николаева Н.А., 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

Г.В. Акопов, Л.С. Акопян	Психологическая трансформация личности в условиях коронавирусной пандемии: теоретическая модель	8
Г.И. Атаманова	Психологические проблемы личности, проявившиеся в период карантина	13
П.Н. Виноградов	Проблема выбора человеком способов защитного поведения в ситуации вероятности covid-инфицирования как отражение взаимодействия природы и общества	24
М.И. Килошенко	Рефлексия невербального поведения в условиях пандемии covid-19	33
А.Н. Кимберг, Е.В. Улько	Восприятие человеком «невидимых» угроз	43
Д.А. Китова	Психологические факторы информационной безопасности личности и общества в условиях пандемии коронавируса	54
Е.Ю. Коржова, А.Н. Проворова	Жизненные ориентации личности в условиях эпидемиологической угрозы	61
Р.М. Кумышева	Трансформация поведения в условиях пандемии: аналитический, индивидуальный и экзистенциальный подходы	68

И.В. Романов	Информационные процессы, определяющие субъективную реальность в условиях неопределенности	76
К.А. Чистопольская, С.Н. Ениколопов, Е.Л. Николаев, В.С. Садовнича, С.Э. Дровосеков, М. Роджерс, И. Галынкер, Дж. Ричардс, Э. Као	Одиночество и суицидальность в эпидемию covid-19 в России: взаимодействие опосредующих факторов воспринимаемой обременительности и сочувствия к себе	87
И. Янкович, М. Спасич Шнеле, Е. Тодорович	Связь между тревогой, социальной поддержкой и страхом перед ковид-19 у сербов	95

Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВА В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

Ч.И. Абрамсон	Недооцененная роль бихевиоризма в интерпретации психологических проблем общества в условиях эпидемиологической угрозы	103
В.А.Мазилев	Российская психология в современных условиях существования	113
Л.Г. Почебут, И.В. Кузнецова, В.А. Чикер	Социально-психологические ресурсы консолидации социального капитала организации в условиях эпидемии covid-19	129
Г.Л. Тульчинский	Пандемия и современные медиа: хорроризация, недоверие и запрос на ответственность	138
Л.Р. Фахрутдинова	Психологические последствия вирусной эпидемии covid-19: опыт республики Татарстан	146
М. Чабаркапа, С. Живкович	Восприятие риска в кризисной ситуации и стратегии социальной профилактики во время пандемии ковид-19	155

Раздел 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

А.П. Авдеева, А.К. Журавлев, Ю.В. Нечушкин, Ю.А. Сафонова, О.С. Цыганенко	Психологическое благополучие преподавателей вуза в условиях социальной карантинной изоляции	164
И.В. Антоненко	Динамика уровня тревоги у московских студентов в период январь-ноябрь 2020 г.	167
А.М. Балыкина	Психологическое консультирование преподавателей при удаленной работе со студентами	176
Т.В. Бугайчук	Психологические трудности процесса воспитания студентов педагогического вуза в период дистанционного обучения	182
А.В. Микляева	Дистанционное обучение в период вынужденной самоизоляции: личностные и организационные ресурсы учащихся средней школы	188
Е.В. Мореева	Психологическая безопасность образовательной среды в условиях эпидемиологической угрозы	196
Т.А. Попова	Научно-образовательный проект: исследование экзистенциальных данностей артлогометадами	203
Ю.Н. Слепко	Дистанционное обучение как угроза развитию психологической системы учебной деятельности школьника	213
Р.И. Суннатова	Возможные риски для успешности профессиональной деятельности педагогов в условиях дистанционного образования	218
Э. Уилсон, М. Ивано	Обзор анкет студентов о влиянии covid-19 на японские университеты	230

А.Э. Цымбалюк, В.О. Виноградова	Адаптация студентов к обучению в вузе в период эпидемиологической угрозы	239
А.О. Чудакова, Ю.В. Чудакова	Дистанционное применение методов активного социально-психологического обучения в профессиональной подготовке будущих педагогов	246

Раздел 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

О.М. Бойко, Т.Ю. Медведева, О.Ю. Воронцова, С.Н. Ениколопов, О.Ю. Казьмина	Качество сна в пандемию covid-19: протективные факторы	255
Р.А. Золотовицкий	Социальная психиатрия (социальная терапия) в эпоху пандемий и терроризма (методология как думать о пандемии и обо всех глобальных социально-психологических угрозах?)	261
С.А. Исаева	Психологическая помощь при тревоге и стрессе в условиях эпидемиологической угрозы	271
З.Х. Кайтукова	Исследование психологических факторов, связанных с отношением к распространению вирусной инфекции covid-19	278
И.Н. Карицкий	Психологические практики как ресурс личностного благополучия в период эпидемиологической угрозы	283
М.М. Кашапов	Творческое мышление как средство профилактики дистресса в условиях пандемии	293
О.А. Коропец	Психологическая безопасность работников в условиях пандемии covid-19	306
А.А. Костригин	Феномен психических эпидемий в российской психиатрии и психологии на рубеже XIX-XX вв.	315

А.Е. Попел	Оценка риска развития симптомов тревоги в условиях эпидемиологической угрозы	327
В.И. Рождественский	Жизнестойкость студенческой молодежи в условиях пандемии	333
О.Н. Селицкий	Заражение в условиях эпидемии как измененное состояние сознания	340
И.А. Юров	Копинг-стратегия личности в условиях эпидемиологической угрозы	344

Раздел 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕРНЕТ-КОММУНИКАЦИИ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

А.Е. Воробьева, С.И. Скипор	Психологи, их клиенты и интернет-консультирование во время пандемии covid-19	350
Н.Р. Иргашев, О.В. Митина	Особенности вербальной экспрессии на тему covid-19 на материале русскоязычных твиттов	361
Н.В. Калинина	Самоотношение и активность субъектов в социальных сетях в условиях эпидемиологической угрозы	367
П.А. Кисляков	Особенности информационного поведения студенческой молодежи в период пандемии covid-2019	376
С.Л. Ленъков, Н.Е. Рубцова	Интернет-среда и факторы риска деструктивного поведения	384
М.В. Мусийчук	Метаморфозы эмоций в период пандемии: контент-анализ механизмов юмора в интернет	396
Е.А. Шмелева, П.А. Кисляков, Д.М. Алин	Digital-технологии в физической активности личности в условиях удаленных образовательных коммуникаций в период covid-19	408

Раздел 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

УДК 159.9

Г.В. Акопов, Л.С. Акопян

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ КОРОНАВИРУСНОЙ ПАНДЕМИИ: ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта №19-013-00816 «Многомерность сознания как проблема современной психологии: типологизация подходов и конструирование системы категориальных пространств»

В статье предлагается новый подход к анализу активности и поведения личности в условиях коронавирусной пандемии. В соответствующих пандемической ситуации ограничениях поведенческой активности субъекта, возрастает активность сознания и бессознательных психологических процессов. Предлагаемая авторами теоретическая модель объединяет базовые виды сознания - сенсорное, перцептивное, аффективное, мотивационно-действенное, а также виды сознания высшего порядка: инстауративное и коммуникативное сознание. Являясь механизмами социализации и индивидуализации, инстауративное и коммуникативное сознание обеспечивают, вместе с тем, единство сознания, оформляя сложную динамику гармоничности-дисгармоничности социальных и иных отношений личности. В условиях пандемии существенно снижается активность базовых видов сознания, при этом существенно возрастает роль коммуникативного и инстауративного

видов сознания, способствующих в той или иной мере психологическому благополучию личности.

Ключевые слова: активность личности, коронавирусная пандемия, теоретическая модель, виды сознания, инстауративное сознание, коммуникативное сознание.

Природные, экономические, социальные и иные изменения определяют все многообразие сознательного и бессознательного откликов человека на внешние условия жизни. Сегодня, в ситуации включенности всего человечества в борьбу с глобальной вирусной атакой, формируется представление о переходе границы сложившегося образа жизни с соответствующим психологическим наполнением. Возможно, что предстоит серьезная трансформация всей психологической сферы личности и общества, обусловленная физическим и социальным изменениями внешних условий жизни человека. В какой степени возможен баланс между целенаправленным социальным управлением и самоуправляемой осознанной деятельностью в купе с неосознаваемой поведенческой активностью людей, благоприятствующий выживанию и релевантному сложившейся ситуации развитию личности и общества.

Современные информационные и иные технологии обеспечивают возможность изолированного существования индивида и микрогрупп, существенно сужая вместе с тем привычную реальность внешнего бытия человека. В соответствующих пандемической ситуации ограничениях поведенческой активности субъекта, возрастает активность сознания и бессознательных психологических процессов.

Отношение к ситуации изоляции и связанных с ней ограничениях у различных групп населения различно (Акопов, Акопян, 2020). Однозначно можно констатировать тот факт, что подавляющее большинство населения в условиях карантинных мер испытывает проблемы, связанные с эмоциональной сферой. Это, в частности, страх, повышенная тревожность, возможно, панические настроения, фрустрация, агрессия и др. Возможен и другой вектор реагирования – апатия, «будь что будет», безвольность, бесстрастное созерцание, подчинение Богу, судьбе и т.д. Безусловно, особую роль в такой ситуации играют средства массовой информации, интернет-коммуникации. В социальных сетях распространяются не всегда обоснованные и доказательные сообщения отдельных врачей-инфекционистов, эпидемиологов, психологов, а также других экспертов, мотивированных в большей степени тем, чтобы привлечь внимание к себе, нежели к достоверной информации.

В противовес вышеописанной группе граждан мы можем наблюдать также людей, отвергающих принятие и понимание пандемической опасности, считающих, что ситуация искусственно подогревается в чьих-либо интересах и что меры, принимаемые властями, ограничивают права и свободу личности.

Решение проблемы необходимой внешней (социальной) регуляции и саморегуляции тех или иных состояний сознания личности может быть основано на адекватной модели индивидуального и группового сознания в его органической взаимосвязи с бессознательными процессами и поведением индивида и группы.

Современные исследования в области проблемы сознания, его идентификации, теоретического освещения и концептуальных решений осуществляются в широком спектре философских и научных знаний (Акопов, 2019; Ревонсуо, 2013; Чалмерс, 2013). Комплексируя различные представления, подходы и теоретические построения, рассмотрим в проективном плане универсальную модель сознания как основополагающего конструкта личности и ее поведенческих проявлений (Акопов, 2009). Отметим, вместе с тем, что для моделирования целесообразно брать операционализируемые представления, то есть те, которые Чалмерс (2013), Nonderich (2014) и др. относят к «психологическому сознанию» в отличие от «феноменологического сознания». В соответствии с этим критерием в состав модели входят: сенсорное сознание, перцептивное сознание, когнитивное сознание, аффективное сознание, мотивационное сознание и действенное (поведенческое) сознание, а также связующие их в событийном пространстве конкретных ситуаций аттенционное и мнемическое состояния и процессы, имманентно присутствующие в каждом из вышеперечисленных типов сознания. Каждый из названных типов сознания качественно специфичен и может проявляться на трех достаточно отчетливо дифференцируемых уровнях:

- неосознаваемый (в словесной форме) уровень; в нашей версии на этом уровне психическая активность может осуществляться субъектом целенаправленно посредством использования неречевых форм (образы, интонационные, мимические, пантомимические движения и возможно иные) (Зинченко, 1998; Лабунская, 1986; Меграбян, 2001; Торопова, 2017). В отличие от физиологического, функционально-психологического и других видов бессознательной активности индивида, в данном случае используются релевантные типу сознания (сенсорное, аффективное и др.) знаковые средства, однако их «перевод» в словесную форму затруднен, либо невозможен. В таком неречевом сознании, имеющем место в

сенсорной, отчасти перцептивной, аффективной, потребностно-мотивационной и поведенческой сферах, по мнению ряда исследователей присутствует не только целенаправленность и произвольность, но также и самоконтроль, и некоторые аналоги рефлексии (Бернштейн, 1990; Гордеева, 1995);

- объектно-осознаваемый уровень проявляется в направленности активности субъекта (сенсорной, перцептивной и т.д.) на объект и в способности субъекта «дать отчет» себе или другим о своей активности (репрезентативное сознание в зарубежных исследованиях сознания);

- субъект-объектно-осознаваемый уровень проявляется в чередовании направленности активности субъекта на объект, либо на себя и/или свою активность, которая сопровождается по необходимости репрезентативным и рефлексивным сознанием (сознание высшего порядка в зарубежной философской и научной литературе по проблеме сознания).

В наших работах по проблеме сознания в качестве основных факторов идентификации и актуализации сознания выделены коммуникативный и инстауративный факторы с соответствующими типами сознания (Акопов, 2010). Являясь механизмами социализации и индивидуализации, инстауративное и коммуникативное сознание обеспечивают, вместе с тем, единство сознания, оформляя сложную динамику гармоничности-дисгармоничности социальных и иных отношений личности.

Возвращаясь к ситуации коронавирусной пандемии и соответствующих ограничений жизнедеятельности, мы со всей очевидностью усматриваем значительное сужение пространств сенсорного, перцептивного, мотивационного и действенного сознания и, как следствие, многостороннее уменьшение качественного многообразия аффективного сознания. В соответствии с этим трансформируются сквозные процессы и состояния аттенционного и мнемического сознания, существенно редуцируя прежний «репертуар» в область когнитивного сознания (мышление, воображение, представление и релевантная им речь). Вместе с тем, в связи с широкой распространенностью современных информационно-коммуникативных технологий, активно используется как в позитивном, так и социально негативном плане ресурсный потенциал коммуникативного сознания, а также качественно обновляются (амплифицируются) возможности инстауративного (творческого, созидательного) сознания. Эти ресурсы и потенциалы могут быть реализованы не только в виртуальном пространстве взаимосвязей, взаимоотношений в виде информационных

обменов и/или креативной самодеятельности, но и в непосредственном взаимодействии в микроокружении личности.

Типология поведения личности в данной модели может строиться по трем основным установкам: полное принятие ситуации и соответствующих ограничений; частичное принятие ситуации и соответствующих ограничений; абсолютный отказ от принятия ситуации, условий и ограничений, связанных с пандемией.

В дальнейшем возможна математизация модели посредством выделения зависимых/независимых переменных и соответствующих параметров, поддающихся численному измерению, и ее оптимизация по уровню субъективного благополучия, или более широко - психологического здоровья.

Литература

Акопов Г.В. Категория сознания в современной психологии. – Самара: Порто-принт, 2019.

Акопов Г.В. Классическая и/или неклассическая психология сознания // Методология и история психологии. 2009. Вып.1. С.130-136.

Акопов Г.В. Психология сознания. Вопросы методологии, теории и прикладных исследований. М.: ИП РАН, 2010.

Акопов Г.В., Акопян Л.С. Понятие активности в категориальной системе сознания: теоретические и прикладные аспекты // Мир психологии. №2. 2020. С.13–20.

Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990.

Гордеева Н.Д. Экспериментальная психология исполнительского действия. М.: Тривола, 1995.

Зинченко В.П. Живое знание. Самара, 1998.

Лабунская В.А. Невербальное поведение: социально-перцептивный подход. Ростов-на-Дону: Ростовский госуниверситет, 1986.

Меграбян А. Психодиагностика невербального поведения. СПб.: Речь, 2001.

Ревонсуо А. Психология сознания. СПб.: Питер, 2013.

Торопова А.В. Феноменология интонирующей функции музыкально-языкового сознания: диссертация... доктора психологических наук. С-Петербург, РГПУ им. Герцена, 2017.

Чалмерс Д. Сознание и ум: в поисках фундаментальной теории. М.: УРСС: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2013.

Honderich T. Actual Consciousness. Oxford University Press, 2014.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТИ, ПРОЯВИВШИЕСЯ В ПЕРИОД КАРАНТИНА

Новосибирский государственный университет экономики и управления, Новосибирск

В статье представлен опыт работы на занятиях по таким дисциплинам как педагогика, педагогическая психология, методика преподавания психологии в период карантина. Описанные исследования проводились с группами студентов психологического направления из Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Новосибирский государственный университет экономики и управления». В статье сформулированы проблемы, цель, методы и дано подробное описание полученных результатов. Все это позволило сделать вывод о психологических проблемах личности, которые проявились в период карантина и предложить дискуссионные вопросы, которые могут быть началом другого исследования.

Ключевые слова: Студенты, дисциплина, пандемия, карантин, дистанционное обучение, стресс, жизнестойкость, проблемы.

Введение. Актуальность темы исследования связана с психологическими проблемами личности, проявившимися в период карантина. Развитие личности — это сложный и многогранный процесс, который проходит определенные этапы и находится под влиянием ряда факторов. Одним из факторов, который мог оказать влияние на развитие и формирование личности в условиях пандемии является дистанционная форма обучения. Работа в дистанционном формате, как лакмусовая бумажка обозначила проблемы личности, которые не были заметны в обычном режиме взаимодействия студент-преподаватель. Теперь, когда понятно, что было и что нужно делать, можно планировать дальнейшее исследование по выявлению проблем личности, которые стали явными в период пандемии, проводя различного рода мероприятия, в том числе в рамках изучаемого предмета.

Студенты Новосибирского университета экономики и управления при изучении таких дисциплин, как педагогика, педагогическая психология, методика преподавания психологии, по счастливой случайности оказались в более выгодном положении, так как они уже

были готовы выйти в дистанционный режим работы, когда объявили карантин. Их готовность была обусловлена внедрением в экспериментальном формате смешанного обучения. Поэтому основные вопросы уже были разобраны в очном взаимодействии и была спланирована деятельность в дистанционном режиме. Студентам была подготовлена площадка для общения с преподавателем, для выполнения заданий и для интерактивного взаимодействия всех участников образовательного процесса в системе Moodle.

Деятельность, организованная для студентов в период карантина, выявила противоречия:

— между потребностью общества при переходе в дистанционный режим работы в период пандемии и реальным состоянием подготовки учреждения, преподавателя, студента к такой деятельности;

— между необходимостью совершенствования системы образования в области смешанного обучения при изучении некоторых вопросов изучаемых дисциплин в вузе на основе обновления содержания, форм, методов, средств и недостаточной разработанностью теоретических и методологических и методических основ такого обучения;

— между высокими дидактическими возможностями дистанционной формы обучения для построения учебного процесса на уровне самостоятельного выполнения задания по алгоритму, с применением изученного материала для конкретных примеров, для мотивации к творчеству студентов, построения учебного процесса на основе самостоятельной исследовательской работы, создающей комфортные условия обучения и традиционным подходом пассивно-авторитарных форм проведения занятий, которые просто перенесены в дистанционный режим.

Эти и другие противоречия определяют актуальность исследования и его **проблемы**: выявление психологических особенностей личности, проявившиеся в период карантина для совершенствования дидактических возможностей дистанционного обучения с использованием дисциплин в вузе.

Цель: выявить психологические проблемы личности, которые проявились в период карантина для формулировки тем дальнейшего исследования, которые будут способствовать расширению дидактических возможностей дистанционного обучения в различных ее аспектах.

Исследовательские задачи. Актуальной задачей психологической науки является изучение личности. Ее решение предполагает выделение специфических форм активности, в которых личность объективируется как субъект не отдельного вида поведения или частной деятельности, а целой жизни. Поэтому

исследовательскими задачами по выявлению психологических трудностей, с которыми столкнулись студенты в период карантина при переходе на дистанционное обучения являются:

1. Получить обратную связь от студентов о возникновении трудностей, которые переходят в психологические проблемы.

2. Проанализировать полученную информацию и сформулировать некоторые рекомендации по выстраиванию учебно-познавательного процесса по изучаемым дисциплинам в режиме комфортного обучения для всех участников образовательного процесса.

3. На основе анализа, полученного от студентов о работе в дистанционном режиме в период карантина, выявить психологические проблемы, которые внесли свои коррективы в формирование личности.

Методология и методы исследования. Личность имеет определенные потребности, цели, ценности, которые соотносятся с объектами социальной действительности через взаимодействие с социальными институтами, обществом, восприятия результата взаимодействия и сопоставления отдельных людей, социальных групп с большими социальными группами. Все это формирует у индивида определенное отношение к объектам социальной действительности как соответствующим или нет имеющимся у личности целям, ценностям, желаниям, представлениям (Антоненко, 2019). А полное информационное перенасыщение, постоянно происходящие изменения в различных жизненных сферах человека создают для него длительное психологическое напряжение (Тувышева, Атаманова, 2020).

Развитая жизнестойкость является одним из качеств, обеспечивающих устойчивость личности к негативному воздействию информационной среды (Филиппова, 2019). Три компонента жизнестойкости дополняют друг друга. *Развития вовлеченность* предполагает активное участие во всем, что происходит. *Контроль личности* выражается в сознательной установке, что путем борьбы можно влиять на последствия происходящих событий. *Развитый параметр «Принятие риска»* наделяет индивида стремлением пережить собственный опыт вне зависимости от качества его восприятия, позитивного или негативного (Митрофанова, 2018).

В эмпирическом исследовании по выявлению взаимосвязи между качествами жизнестойкости и ценностно-смысловыми ориентирами была выявлена положительная слабая взаимосвязь между параметрами «Жизнестойкость» и «Сфера общественной активности» (Тувышева, Атаманова, 2020). Эти и другие исследования

позволили авторам говорить о том, что чем выше способность личности совладать со стрессовыми ситуациями через переоценку значимости стрессовых факторов, тем выше для личности значимость активной деятельности в общественно-политической жизни. Кроме этого, результат эмпирического исследования демонстрирует, что чем выше развита у личности убежденность в том, что включенность в происходящие с ней события позволяет найти ценный опыт, получить максимальный шанс удовлетворить свой интерес, получить удовольствие от деятельности, тем выше у личности развита ценность активности в общественно-политической жизни. Эти и многие другие исследования позволили проанализировать проблемы, с которыми столкнулись студенты в период карантина. Эти проблемы могли повлиять на развитие личности изменить некоторые качества, которые проявились наиболее ярко именно при работе с использованием информационных технологий в режиме дистанционного взаимодействия.

Для выявления психологических проблем личности, проявившихся в период карантина, было проведено исследование среди студентов психологического профиля Новосибирского университета экономики и управления при изучении таких дисциплин, как: педагогика, педагогическая психология, методика преподавания психологии.

Так как вышеуказанные студенты были подготовлены для перехода на смешанное обучение и этот переход совпал с выходом на карантин, то проблем в формулировках заданий и их размещении на сайте Moodle – не было. Студенты уже имели доступ ко всем заданиям, в период очного взаимодействия и спланировали свою деятельность, выбрали те задания, которые их приведут к тому результату, который они запланировали и который их устраивает. Для них был приготовлен весь материал по выполнению заданий, которые постепенно увеличивают их познавательную активность, мотивацию, заинтересованность в изучении дисциплины. Для коррекции заданий или организации процесса обучения была налажена связь не только через Moodle, который иногда не выдерживал нагрузки и вис, но и через личную электронную почту, через социальные сети.

Методы исследования:

— *анализ полученной обратной связи* о взаимодействии с преподавателями по другим предметам, который позволил сделать вывод о готовности преподавателя и студента к такому взаимодействию. Опуская эту сторону исследования, можно заключить, что несмотря на то, что студенты были подготовлены для

дистанционного взаимодействия по вышеуказанным дисциплинам, они выражали свои недовольства о количестве заданий по всем предметам, которые просто выложены общим списком. Все это приводило студентов в стресс, в результате которого формировалось такое качество, как лень;

— *дополнительные задания*, которые были лишь дополнением к тем, что уже сформулированы, но носили студентоцентрированное обучение. У студентов был выбор делать то, что предложено или делать то, что он хочет, но с акцентом на ту специальность, которую он получает и в рамках изучаемых дисциплин;

— *обратная связь* через всевозможные формы. Обратная связь позволила сформулировать форму экзамена в период карантина, но с привлечением студентов к новому. «Метод интервью при изучении дисциплины в период карантина» – эта та форма экзамена/зачета, которая никогда не была применена к данным студентам;

— «*Метод интервью*» при изучении дисциплины помог сформулировать проблемы психологического характера, которые повлияли на формирование личности в период карантина.

— *Анкетирование после изучения дисциплины* помогло выявить слабые и сильные стороны смешанного обучения, сформулировать рекомендации от студентов для совершенствования содержания, методов, обратной связи и выявить проблемы психологического характера, которые связаны с переходом на дистанционное обучение в период карантина.

Результаты

Анализ полученной обратной связи показал, что:

1. Не все студенты готовы работать в формате смешанного обучения с получением максимального или оптимального результата. Находились и такие, которые шли по пути наименьшего сопротивления. Это те, которые не хотят учиться ни в очном, ни в заочном, ни в дистанционном формате, а просто хотят получить минимальный результат, который его устроит.

2. Вуз не в полной мере готов к такому формату работы: информационный центр был загружен из-за неумения преподавателями самим размещать необходимый материал на сайте Moodle, поэтому не всегда во время выставлялись задания. А так как, для сайта периодически проводили профилактические работы, которые, видимо увеличивали проходимость, но затрудняли отправку выполненных заданий от студентов. Ответы студентов: «...это хорошо (потому что я получила хороший опыт, такой, как например,

обучение в дистанционной форме) и плохо (потому что не все были готовы к такому обучению).

Дополнительные задания, как дидактическая составляющая для активизации познавательной деятельности студентов для того, чтобы скорректировать и адаптировать сформулированные задания, добавить новые – альтернативные задания для выполнения и получения запланированного студентами их результата.

1. Дополнительные задания, направленные на проведение исследования, на проявление творчества при изучении тем дисциплины позволили активизировать познавательную деятельность студентов и запланированные результаты, которые были зафиксированы в виде плана на первых занятиях были превышены. Причем задания заинтересовали даже тех, кто не хотел участвовать в их выполнении.

2. У пяти студентов появился интерес к выполнению альтернативных заданий уже ближе к окончательному получению результата, что помогло им получить более высокий результат, чем планировали ранее. Шесть студентов высказались, что им стало интересно, но не успели выполнить то, что хотелось бы, так как поздно поняли.

Обратная связь в результате выполнения заданий, оценивания результатов, дополнения заданий в виде альтернативных привела к решению проведения экзамена/зачета с использованием «Метод интервью при изучении дисциплины».

1. Для понимания данного вопроса студентам предлагался шаблон презентации, которую каждый должен сделать и разместить в задании «Экзамен» на сайте Moodle, на странице изучения своей дисциплины. Шаблон презентации представлял собой структуру того, что студент должен ответить и что сделать. Были написаны требования и критерии оценивания результатов.

2. Основной частью этой презентации составляли вопросы по дисциплине, ответы на которые студент должен записать в виде видео и разместить ссылку в этой презентации. Кроме этого, обобщить свою работу и сформулировать выводы о проделанной работе в текстовом формате в этой же презентации.

3. Вопросы, на которые студенту предлагалось ответить состояли из трех групп. *Первая группа* – это вопросы, которые отражали их отношение к системе смешанного обучения. *Вторая группа* вопросов была направлена на выявление того, что нужно, что не нужно из всего этого процесса и как это может пригодиться в их дальнейшей жизни. Это касалось как формы обучения, так и содержания изучаемой дисциплины. *Третья группа* – это

непосредственно вопросы, касающиеся дисциплины изучения. Вопросы были сформулированы так, что с одной стороны они все одинаковы для всех, с другой стороны – ответы на них все разные. Для каждой группы было предложено несколько вопросов. Вопросы первой и второй группы могли изменять студенты, перефразировать, а вопросы третьей группы должны быть использованы без изменения.

«Метод интервью» при изучении дисциплин «Педагогика», «Педагогическая психология», «Методика преподавания психологии» позволил вскрыть ряд проблем, в том числе психологического характера, которые в дальнейшем могут повлиять на формирование личности. Вскрылись некоторые черты личности, которые бы в обычном обучении не были сформулированы и только карантин позволил их озвучить самими студентами с применением метода интервью.

1. Вывод, в высказываниях студентов из их интервью:

«Смешанное обучение на деле, а не на словах реализует принцип дифференциации и индивидуализации образовательного процесса. Образовательная задача, которая стоит над обучаемыми – реализовывать на практике предлагаемые технологией механизмы и активно разрабатывать и пробовать собственные. Реализация моделей смешанного обучения на практике в вузе позволит индивидуализировать учебный процесс, снизить тревожность обучающихся и повысить мотивацию к учебе. Но тем не менее, очень важно и следить за уровнем самодисциплины у студента и давать ему возможность выбирать альтернативные задания».

«Смешанный вид обучения, часть которого перенесена в электронную среду, это весьма удобный формат работы. Такой вариант выполнения заданий позволяет развивать навык фильтрации информации, обучает самостоятельному поиску нужного материала, работе с разными источниками и выбор достоверных и проверенных источников информации. Также он позволяет выполнять задания качественнее, нежели это было бы сделано в рамках занятия непосредственно в ВУЗе, так как появляется возможность работать в пик своей работоспособности. Но есть и свои недостатки. В разы быстрее наступает информационное пресыщение, за счет того, что приходится просматривать и прочитывать большой объем информации. ... Поэтому в случае электронного самостоятельного обучения информация может усваиваться и запоминаться хуже. Видеозаписи в ограниченном доступе или вебинары от преподавателя могли бы улучшить данную ситуацию. А чтобы преподаватель мог проверить как услышан и усвоен материал, к

ним прилагались бы вопросы, касающиеся моментов, разобранных непосредственно на этих онлайн-лекциях».

«Учебный процесс проходил в формате смешанного обучения: часть занятий проходило в офлайн, часть занятий проходило в онлайн. С одной стороны, это удобно, освобождается время, которое было бы затрачено на поход в университет, есть возможность работать из любой точки, в удобное время. С другой стороны, это не удобно, потому что не весь материал есть в свободном доступе, не на каждом сайте обновленные данные, не всегда понятно, а то ли это хочет от тебя преподаватель. Теряется мотивация к обучению из-за большего убеждения в том, что эту информацию можно было найти и самостоятельно, без преподавателя. От учебы хочется больше практики, нежели теории».

Это те высказывания, которые были представлены в то или иной форме с разными интерпретациями, но которые отражают общее отношение к прошедшим событиям при работе в дистанционном формате при объявлении карантина.

2. При просмотре видео интервью было сказано гораздо больше, чем сформулировано в тексте. На вопрос: какие проблемы психологического характера вы можете обозначить в период карантина выстроилась следующая картина:

Первое место – это стресс от того, что много чего надо, а времени мало, хотя до конца семестра еще было времени достаточно. Это было связано с тем, что все преподаватели одновременно начали давать задания студентам без пояснения сроков. Это стресс ограничения времени, стресс неясности выполнения, стресс непонятности, где что делать и куда размещать, стресс из-за отсутствия оборудования и др.

На второе место студенты поставили лень. Так как из-за того, что ничего не понятно, много чего нужно сделать, стресс нарастает, потом включается защита – лень. Они оправдывали лень, что она помогала им восстанавливать психологическое состояние после получения всех заданий, она дала им время для размышления и дала им возможность заняться своими любимыми занятиями, конечно не учебой. Что в дальнейшем усугубило положение и снова привело к стрессу, так как уже стало понятно, что делать, но времени уже было мало. Все это проявлялось у всех по-разному. Кто-то начинал интенсивно заниматься, чтобы наверстать, кто-то начинал увлекаться еще больше и начинал выполнять альтернативные задания, а кто-то просто решил, что для него минимум в зачетке – это максимум для него, а кто-то записался на тренинг «Как победить лень».

На третье место студенты поставили то, чему не придавали значение до выхода на карантин, то есть, это то, что оказывается нужно планировать свою деятельность, распределять задания, изучать тайм менеджмент для того, чтобы были здоровы тело, дух и душа была спокойна.

Анкетирование после изучения дисциплины, которое предлагалось пройти студентам уже после выставления их результатов в зачетную ведомость. Анкетирование анонимно, чтобы студент мог выразить свое мнение и дать рекомендации без оглядки на то, что вдруг ему от этого будет плохо.

База исследования: группы студентов 3-4 курса в количестве 30 человек, изучающих дисциплины: «Педагогика», «Педагогическая психология», «Методика преподавания психологии».

Вот некоторые вопросы и ответы на них, которые позволяют сформулировать общий вывод.

1. Вопрос: *«Что для вас смешанное обучение по дисциплине?»*

Наиболее типичные ответы:

Для меня это было большим новым опытом.

Очень интересный опыт, но много времени уходится на самостоятельный поиск информации.

Это хорошо (потому что я получила хороший опыт, такой, как например, обучение в дистанционной форме) и плохо (потому что не все были готовы к такому обучению)

2. Вопрос: *«Что дал метод интервью для вас?»*

Ответ: (%)

— Мало знаний, только трата времени – 0,00%

— Знания есть, но много тратится времени – 0,00%

— Полученные знания пропорциональны затраченному времени – 21,43%

— Хочется постигать новое, даже за большее время – 50,00%

— Буду использовать при изучении других дисциплин – 28,57%.

Эти и другие вопросы, связанные с организацией деятельности студентов дают возможность выявлять какие формы, методы или средства дадут возможность мотивировать их к активизации познавательной деятельности при изучении определенной дисциплины. Кроме этого, дают понимание того обоснована нагрузка или нет, как спланирован курс: от заданий и содержания до оценки взаимодействия с преподавателем. Такая обратная связь ценна для преподавателя, чтобы заранее выявлять стрессовые ситуации, которые могут привести к психологическим проблемам, к формированию жизнестойкости личности, в том числе при формировании

специфических, адекватных времени ценностно-смысловых ориентиров и направленности жизни.

Жизнестойкость личности зависит от гибкого использования ею разнообразных психологических защит и стратегий приспособления к ситуации. Личность с высоко развитыми качествами жизнестойкости использует наиболее подходящие формы поведения, исходя из собственных возможностей и особенностей ситуации (Лапкина, 2019).

Отдельное индивидуальное исследование. После подведения итогов одна студентка изъявила желание улучшить свой результат, на что ей было предложено провести телефонный опрос у студентов своей группы. В телефонном опросе она должна была выяснить про нужность, необходимость тех дополнительных материалов, которые были представлены на сайте. Так как в высказываниях в интервью были отмечены такие моменты, как большая трата времени на поиск нужного материала. Хотя на сайте были необходимые, уже отобранные сайты, статьи, полезные ссылки и т.д., то есть, уже проверенные материалы, студенты дали такой ответ. Поэтому возникла проблема по прояснению ситуации.

В процессе своего исследования студентка дала данные, в которых были прописаны вопросы, ответы, анализ ответов на эти вопросы. Если обобщить, то студенты говорят о том, что весь материал они смотрели, все им понравилось и было полезно. Однако, подробный анализ этих же студентов в системе Moodle позволил проверить этот результат. По результатам проверки выходов каждого студента на сайт и просмотра материалов было выявлено, что только три студента смотрели 2 – 3 материала, остальные не открывали ни разу. В основе смотрели только задания. Налицо – ложное высказывание, которое позволили сделать студенты, так как не находились в контакте ни с тем, кто задавал, ни с преподавателем. Это вопрос, который требует дополнительного изучения, вопрос по изучению лжи в системе дистанционного обучения.

Дискуссия. Вопросы, которые сформулированы выше, носят дискуссионный характер, так как могут зависеть от разных факторов. Это всего лишь первый опыт, когда все студенты одновременно получили стрессовую ситуацию, из которой им пришлось выбираться, где самостоятельно, где с помощью преподавателя. В некоторых случаях психологическая проблема в виде получения стресса дала определенный опыт и произошла переоценка ценностей образования переоценка своей личности, в некоторых случаях переросла в то, что студент вышел в академический отпуск.

Выводы. Вывод, который напрашивается сам, это то, что психологические проблемы личности, проявившиеся в период карантина, несут индивидуальный характер. Более сильные личности, у которых преодоление трудностей, связанных с пандемией, только усилили жизнестойкость. Это позволило им гибко использовать психологические защиты и стратегии приспособления к ситуации стресса. Они нашли силы, время, средства, оборудование для того, чтобы выполнить в срок и получить заветный результат, причем этот результат в большинстве своем оказался выше запланированного. Такая личность использует наиболее подходящие формы поведения исходя из собственных возможностей и особенностей ситуации. Те же личности, которые более слабые, они предпочли не делать, а «выкрутиться» из той ситуации, в которой они оказались, или придумать этому всему свои объяснения. Все это повлекло увеличение лени, ложных высказываний, придумывание «отмазок». В частности, в добавление к вышеизложенному в видео интервью было высказано мнение, что очное, глаза-в-глаза общение дает лучшее понимание вопроса, причем эти студенты отсутствовали на очном, как они называли, глаза-в-глаза общении. Некоторые высказали мнение для улучшения связи на сайте, а сами ни разу не обратились с вопросом ни в форме «Вопрос-ответ», ни в чате, ни в комментариях, ни через электронную почту. Это еще раз подтверждает то, что сказанное за экраном не повлечет за собой разоблачения неправды, поэтому можно говорить все, что угодно, даже ложь.

В результате проведенного анализа вскрылись проблемы и проблемные вопросы, которые требуют дополнительного изучения, описания и представления. В частности: Ложь за экраном монитора. Это как факт, поэтому необходимо расширять дидактические возможности изучаемой дисциплины с учетом этого факта и разрабатывать задания такие, чтобы у студентов отпало желание говорить неправду, а появилось желание изучать больше.

Вместо заключения: «Сведений науки не следует сообщать учащемуся готовыми. Но его надо привести к тому, чтобы он сам их находил, сам ими овладевал. Такой метод обучения наилучший, самый трудный, самый редкий» (Адольф Дистерверг).

Литература

1. Антоненко И.В. Психология личности: генезис доверия // Ярославский педагогический вестник. 2019. №1. С.112–121.
2. Лапкина Е.В., Надежкин Е.Г. Психологическая адаптация курсантов к обучению в военном вузе // Ярославский педагогический вестник. 2019. №4. С.148–154.

3. Митрофанова Е.Н. Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов // Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции / отв. ред. С.А. Водяха. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет. 2018. С.246–251.

4. Тувышева, Д.А., Атаманова, Г.И. Эмпирическое исследование взаимосвязи качеств жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров личности. // Ярославский педагогический вестник. 2020. №. С.156-164.

5. Филиппова С.А. и др. Сформированность эмоциональной устойчивости студентов к негативному влиянию информационной среды // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2019. №2. С.88–105.

УДК 159.9

П.Н. Виноградов

**ПРОБЛЕМА ВЫБОРА ЧЕЛОВЕКОМ СПОСОБОВ ЗАЩИТНОГО
ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ ВЕРОЯТНОСТИ COVID-
ИНФИЦИРОВАНИЯ КАК ОТРАЖЕНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
ПРИРОДЫ И ОБЩЕСТВА**

Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена Санкт-Петербург

Статья выполнена в рамках реализации проекта РФФИ № 19-013-00835 (12/19 РФФИ) «Психологические предпосылки этического выбора в решении задач социоприродного взаимодействия».

В статье рассматривается проблема детерминации поведения человека в условиях неопределенности рекомендаций по снижению вероятности Covid-инфицирования. На материале проведенного опроса показано, что существуют различные ориентации в поиске информации, определяющей готовность принимать решение о выборе способов защитного поведения. Выявлены группы респондентов по-разному аргументирующие осуществляемый выбор. Показано, что участники исследования, заинтересованные в решении проблем социоприродного взаимодействия,

демонстрируют более рациональные основания для выбора способов защитного поведения и способов их аргументации.

Ключевые слова: вероятность Covid-инфицирования, выбор, способы защитного поведения, социоприродное взаимодействие, объяснительные схемы.

Введение. Эпидемическая ситуация, сложившаяся в настоящее время, вынужденная изоляция, обострили сложность и неопределенность социальных и экономических отношений между людьми, проявила целый ряд личностных нарушений, привела к возникновению явлений измененных состояний общественного сознания. Изучение психологических механизмов такого поведения, порождаемого особыми условиями жизни в пандемии и поиску ресурсов психологической поддержки населения посвящено большое количество разнонаправленных исследований, которые носят пока поисковый характер. Меры, предлагаемые государственными системами не находят быстрого выхода из эпидемической ситуации, население с прискорбием наблюдает агонию системы здравоохранения и с противоречивой надеждой ожидает вакцинации. Однако, представители ВОЗ предупреждают, что вакцина - не является панацеей и потребуются пройти долгий путь, результатом которого может стать смена смысловых ориентиров и поведенческих стереотипов. Многочисленные литературные обзоры теоретических и прикладных исследований свидетельствуют, что психологическая наука не остается в стороне от исследования возникших проблем.

Среди множества публикаций последнего времени представлены статьи, раскрывающие опыт изучения влияния карантина на ментальное здоровье людей под влиянием пандемий недавнего прошлого (Brooks et al., 2020), в которых описывается появление целого спектра психических нарушений от повышенного уровня тревожности, бессонницы и эмоциональной нестабильности до посттравматического синдрома (ПТСР) и депрессии. Остановимся на краткой характеристике некоторых из них. Внимание к проблемам неопределенности, тревоги, беспокойства посвящены фундаментальные аналитические материалы, представленные группой исследователей под руководством Н.Е.Харламенковой (Харламенкова и др., 2020). В ней мы находим разностороннюю характеристику экономических, социальных и особенно психологических последствий пандемии. Проведены исследования мнений экспертов (Юревич А.В., Юревич М.А., 2020), которые представили широкий спектр оценок по

проблемам возникновения, распространения и последствий влияния пандемии на переживания человека. Творческая группа под руководством И.Г.Скотниковой (Скотникова и др., 2020) идет дальше и указывает на угрозу учащения суицидальных расстройств и преступности мигрантов в связи с ростом безработицы. Кроме того, в условиях самоизоляции растут алкоголизм и частота разводов, о чем постоянно сообщают СМИ. По результатам опроса, примерно у половины респондентов получены низкие показатели «Гибкости» саморегуляции, а также активности и высокие показатели тревожности, что вполне объяснимо ситуацией эпидемии и самоизоляции. Факторный анализ оценок респондентов по 24 шкалам 8 опросников позволил выделить четыре независимых фактора: эмоциональный интеллект, саморегуляцию и бдительность, самочувствие и настроение, рефлексию и контроль.

На изменении важной побудительной детерминанте переживаний и поведения человека – смысловой сфере личности, посвящает свое исследование Е.В.Федосеенко (Федосеенко, 2020) Автор исходит из понимания причинной-обусловленности психологического здоровья субъективной картиной мира человека, его внутренним миром и индивидуально-личностными особенностями, то есть значение имеют не сами события (стрессоры и т.п.), а то, как человек воспринимает эти события, как они представляются в его субъективной картине мира. Рассогласованность в субъективной картине мира и внутри самой личности может наиболее ярко проявляться в чрезвычайных ситуациях. Раскрывается роль альтруизма, оптимизма, психологической гибкости, «чувства связанности» и духовной стратегии жизни во время чрезвычайных ситуаций как важнейших психологических ресурсов для сохранения психологического здоровья человека. А.Л.Журавлев и Т.А.Нестик (Нестик, Журавлев, 2018), в своей работе, посвященной переживанию человечеством глобальных кризисов, обращают внимание на прогностический эффект проводимых исследований. Показательно, что в статьях Н.Е.Харламенковой и соавторов (Харламенкова и др., 2020) и Е.В.Федосеенко делается особый акцент на поиск оптимальных выходов их сложившейся критической ситуации, представлены некоторые ориентиры для поиска ресурсов преодоления кризисных психологических явлений. Общество нуждается в поисковых исследованиях, порождающих обоснованную надежду на нахождение путей выхода из сложившейся кризисной ситуации.

Вместе с тем, наметился ряд тенденций в поведении жителей наиболее пострадавших стран Европы, связанный с переездом в сельские районы, где плотность населения снижена, люди обращаются к целительным силам природы и одновременно могут удаленно продолжать трудовую деятельность. Человечество снова обращается к ресурсу, проверенному долгим жизненным опытом. В наших исследованиях (Виноградов и др., 2019) мы уже длительное время сосредоточены на понимании механизмов связи человека, общества и природы и оценку их взаимовлияния в сознании человека. Вслед за В.Н. Панферовым (Панферов, 2015), В.И. Пановым (Панов, 2012) мы исходим из представления о том, что многие кризисные явления в существовании человечества связаны с ментальным разрывом человека со своими биологическими корнями и абстрагированием от своего природного начала. Поиск истоков такого поведения и выходов из кризисного поведения привел нас к пониманию необходимости исследования особенностей взаимодействия человека и природы и ее связи с готовностью к выбору определенных средств защиты от инфицирования, как следствии определенной структуры суждений (представлений), связанной с вниманием к особенностям функционирования природы и общества и порождает определенную готовность к поиску границ сознательной оптимальной активности людей. Этой задаче мы и посвятили наше поисковое исследование.

Цель выявить особенности выбора способов защиты и готовности принятия сложной эпидемической ситуации людьми как результата определенных представлений человека о взаимосвязи природы и общества, принятии своей социобиологической природы.

Методология и методы исследования: Исследование построено на сравнении двух групп респондентов. Методы исследования включают опросник экологических установок «ЭКО 30» (И.В. Кряж) и авторская анкета, включающая 10 вопросов-заданий. Объем выборки составил 120 человек (47- мужчин и 73 женщины). Для разделения респондентов на группы, использовался дисперсионный анализ, для количественного описания материалов анкетирования применялся контент анализ. Для разделения выборки использовался t-критерий Стьюдента, который оценивал выраженность интегрального показателя озабоченности экологическими проблемами и частные характеристики.

Результаты исследования. Коротко охарактеризуем получившиеся группы, по проявлению составляющих общей

экологической озабоченности. Достоверность различий по всем приведенным показателям подтверждена на уровне не менее $p=0,01$. Так представители первой группы, которых мы условно назвали «нигилисты», с минимальным уровнем общей экологической озабоченности ($M=14, 8$) в меньшей степени готова к осмыслению экологических угроз (Отрицание экологических проблем $M= -3, 26$), и не проявляют биосферного беспокойства (Биоцентризм, $M=3,45$). Они отрицают признание прав представителей животного мира на равноправную с ними жизнь. Они не принимают в полной мере ответственность за разрушение природного мира (Экологическая интернальность, $M=3,46$). В их поведении ярко выражены финансово-экономические приоритеты, т.е. выражена настроенность решать в первую очередь экономические проблемы (Экономические проблемы, $M=-4,3$). Противоположная группа, которая получила условное название «балансирующие» представлена проявлениями характеристик другой части спектра. Ее представители демонстрируют более высокий уровень озабоченности экологическими угрозами ($M=30,12$) и проявляют биосферное беспокойство, они принимают право представителей животного мира на равноправие (Биоцентризм, $M=8,14$). Они в существенно большей мере осознают ответственность за разрушение природного мира и демонстрируют готовность к критическому рассмотрению экологических изменений (Отрицание экологических проблем, $M= -7,26$). Они чувствительны к поиску экологических путей к решению экономических проблем ($M=8,14$). В решении экономических проблем они отдают первенство сохранению окружающего природного мира ($M= -8,54$).

Перейдем к рассмотрению результатов анализа материала анкет. Так, в ответе на вопрос «Какие способы защиты от коронавирусной инфекции Вам известны?» Представители группы «нигилистов» назвали более традиционные способы защиты, которые пропагандируются средствами массовой информации и составляют перечень из 5-6 способов защиты. Здесь присутствуют и такие варианты, как «Меньше общаться на эту тему», «Не подсчитывать долю смертных случаев. Представители группы «балансирующих», в дополнение к названным первой группой, обозначили ряд дополнительных способов, включающие перемещение в страны с низким числом зараженных, и отсутствие в рационе экзотических продуктов неизвестного происхождения, избегание природных очагов возникновения заболевания. Они указывали 7-11 способов защиты.

При выполнении задачи, предложенной во втором вопросе «Проранжируйте, пожалуйста, эти способы по степени приемлемости для Вас». «Нигилисты» в меньшей степени, реже меняют порядок ранжирования по сравнению с заявленным первоначально.

При ответе на третий вопрос «Проранжируйте способы по степени частоты использования другими людьми». «Нигилисты» более внимательны к расхождению собственного поведения и реакций окружающих. «Балансирующие» в равной степени оценили предлагаемы способы как защищающие организм, так и личность.

Ответы на 4 вопрос: «Отметьте, пожалуйста, какие из этих способов в большей степени защищают Вас как личность, а какие направлены на защиту Вашего организма?» Респонденты из группы «нигилистов» проводили большие различия в способах защиты личности и организма. «Балансирующие» эти способы относили как к категории защиты личности, так и организма.

Пятый вопрос «Что Вы считаете источником появления вируса Covid-19 в человеческой популяции?» В ответах «нигилистов» ядро ответов смещалось в сторону социальных контактов и коммуникации людей. «Балансирующие» в равной степени включали в ответы как природные источники появления заражения, так и контактные социальные.

На шестой вопрос «Какие пути распространения вируса Вы считаете наиболее вероятны?», мы получили следующие ответы: «нигилисты» указывали преимущественно социальные контакты, «балансирующие» вспоминали кроме социальных еще и транспортные и биологические «цепочки».

Ответы на седьмой вопрос «Насколько люди готовы к рациональному поведению в ситуации инфицирования?» распределились следующим образом: «нигилисты» указывали, что люди не готовы менять стереотипы своего общественного поведения и обосновывали это негативными последствиями для экономического и социального самочувствия. «Балансирующие» более готовы к самоограничению себя и своих близких и выбору безопасных способов поведения.

На восьмой вопрос «Что мешает Вам принимать правильные решения в защите от Covid?» были получены следующие ответы: «Нигилисты» и «Балансирующие» указали на информационные, социальные и эмоциональные препятствия, среди которых: Отсутствие достоверной информации о путях распространения и способах защиты от инфицирования, наличие

множества противоречивых статей и мнений представителей власти, экспертов (вирусологов, эпидемиологов) обозревателей в СМИ. Нагнетание страха, тревоги в интернете. При этом «нигилисты» делают акцент на вине власти, а «балансирующие» на растерянности экспертов и неготовности ученых представить обоснованное мнение.

Девятый вопрос «Как Вы думаете, какие последствия распространения вируса ожидают людей?» Обе группы респондентов указали целый спектр ожиданий, среди которых: угроза жизни и здоровью, физический и эмоциональный дискомфорт, потеря близких, финансовый кризис/обогащение из-за карантина, разводы и разрушение отношений из-за расстояния, или от постоянного нахождения вместе, новые правила и ограничения для путешествий в другие города и страны, развитие более ответственного отношения к здоровью., переоценка приоритетов, социальные конфликты, необходимость мобилизовать свои скрытые ресурсы, искать новые решения, которые могут привести к развитию личности и социума в целом. При этом «нигилисты» отмечают не только негативную сторону этих изменений, но и возможности социального и экономического прогресса, а «балансирующие» акцентируют возможности личностного роста и научного прогресса.

Ответы на 10 вопрос «Как Вы намерены действовать при длительном сохранении правил противоэпидемического поведения?» Показали, что «нигилисты» делают акцент на надежду быстрого прекращения действия санкции и снижение опасности заражения. «Балансирующие» готовы к изменению условий жизни, смене места жительства.

Дискуссия. Внимательный исследователь погружен в работу по постоянному обнаружению и оценке новых научных фактов, которые появляются иногда неожиданно в поле его деятельности. Проведенное нами исследование носит постановочный характер, но позволяет определить поле дальнейшего исследования и определяющие его ориентиры. Намечаются некоторые различия в способах адаптации людей к новым жизненным обстоятельствам. На фоне проявления аффективной стихии, начинают включаться рациональные механизмы реагирования на ограничения и новые жизненные обстоятельства, которые проявляются также и в выборе различных способов защиты. Для интерпретации полученных данных целесообразно обратиться к исследованиям К. Левина, характеризующее жизненное пространство человека. Д. Стоколса (Stokols, 1995), классифицирующего виды взаимодействия

человека с окружающей средой, исследования выполненные в рамках гештальт- подхода. В них большое внимание уделяется центрации человека осуществляющего выбор и осознанию границы системы «человека - среда». Привычные отношения «субъект- воздействие – объект», в ситуации контакта с объектами живой природы нуждаются в теоретическом переосмыслении. Является ли вирус, как порождение природы, в привычном смысле – объектом воздействия? Понимание пределов, в которых человек имеет безопасную возможность осуществлять познавательную и преобразующую деятельность в ситуации опасности инфицирования, является важной задачей профилактики. Полученные нами данные, позволяют предполагать, что представители группы людей, учитывающих социоприродные взаимодействия как важное условие существования, при организации своего выбора опираются на более широкий круг явлений и условий существования, предлагаемых изменяющейся жизненной средой. Их «центрация» на взаимодействие и более рациональная оценка широкого спектра взаимодействий порождает и осознание не только большего количества ограничений, но и большего потенциала возможностей. Что, вероятно, проявляется в более сложных и адекватных причинных и объяснительных схемах защитного и продуктивного поведения. Перспективным представляется возвращение к исследованию механизмов адаптирующегося сознания (Посохова, 2001).

Выводы

1. В процессе адаптации к ситуации инфицирования человечество демонстрирует широкий спектр эмоциональных психологических реакций, свидетельствующих о наличии объективных и субъективных препятствий к принятию и формированию продуктивных способов защитного и преобразующего поведения.

2. На основе проведенного исследования можно предположить, что люди ориентированные на паритетное взаимодействие с природой и расширение поля явлений, опосредуемых сознанием, будут формировать более адекватные объяснительные схемы и могут демонстрировать больший арсенал средств и стратегий жизни в новой жизненной ситуации.

3. Целесообразно проведение расширенного и углубленного исследования социоприродного взаимодействия как ресурса становления новых продуктивных стратегий продуктивной адаптации.

Литература

Виноградов П.Н., Федоров А.Н. Интегративный подход как психологическое основание исследования социоприродного взаимодействия // Психология человека в образовании. 2019. №3. С.276-283.

Нестик Т.А., Журавлев А.Л. Психология глобальных рисков. М.: ИП РАН», 2018.

Панов В.И., Лидская Э.В. Концепция устойчивого развития: экологическое мышление, сознание, ответственность // Вестник МГТУ им. М.А. Шолохова. Социально-экологические технологии. 2012. №1. С.38-50.

Панферов В.Н. Панферов, (2015) Интегральный синтез психологии человека в науке, в образовании, в социальном взаимодействии. СПб.: Издательство Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, 761 с.

Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001.

Скотникова И.Г. и др. Опрос о психологических особенностях переживания неопределенности при пандемии Covid-19. URL: http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/scot.html

Федосенко Е.В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавируса Covid-19. Психологические проблемы смысла жизни и акме. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhizn-posle-karantina-psihologiya-smyslov-i-koronavirus-covid-19>

Харламенкова Н.Е. и др. Переживание неопределенности, беспокойства, тревоги в условиях COVID-19. URL: http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html

Юревич А.В., Юревич М.А. Социально-психологический контекст распространения коронавирусной инфекции. URL: http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/urevich1.html

Brooks Samantha K. et al.. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence The Lancet. 2020. February 26. URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

Stokols D. The paradox of tviromental psychologie // Amer. Psychologist. 1995. V.50, №10. P.821-837.

РЕФЛЕКСИЯ НЕВЕРБАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов,
Санкт-Петербург

В статье обсуждается возможность экстраполяции выводов исследования рефлексии невербального поведения в условиях значимого общения на ситуации межличностного взаимодействия в период пандемии COVID-19. Подчеркивается, что рефлексия невербального поведения может выступать как механизм регуляции поведения. Успешность применения этого механизма определяют уровень тревожности, уверенности в себе, социоперцептивной наблюдательности. Обучение конвенциональным поведенческим паттернам повышает действие механизма рефлексии невербального поведения, что необходимо учитывать при организации санитарно-эпидемиологических мер.

Ключевые слова: механизм регуляции, невербальное поведение, рефлексия, социальная перцепция, социоперцептивная наблюдательность, тревожность, психопрофилактика.

Необходимость соблюдать правила поведения в период пандемии коронавирусной инфекции – носить защитные маски в общественных местах, мыть руки, использовать антисептики, не прикасаться к лицу руками, держать социальную дистанцию – вызвала у части населения Планеты затруднения, эмоциональные, поведенческие, коммуникативные и социально-экономические. С момента обнаружения новой инфекции прошло больше года, но люди по-прежнему яростно спорят по поводу вводимых ограничений, используя самые разные интерпретации и аргументы, от медицинских до политических. При этом из поля зрения выпадают два существенных психологических момента – ограничения касаются невербального поведения человека, а безоговорочное соблюдение правил связано с необходимостью осознавать и контролировать собственное невербальное поведение в ситуациях взаимодействия с другими людьми. Согласно накопленным научным данным о невербальном поведении человека, не все люди склонны контролировать свое неречевое поведение в достаточной мере, а это значит, что часть человеческой популяции оказалась

психологически не готова к тому, чтобы соблюдать санитарные правила, и представляет собой группу риска, с которой необходимо работать специально.

Цель исследования: экстраполяция научных выводов исследования рефлексии невербального поведения в социальной перцепции на проблему соблюдения индивидами санитарно-эпидемиологических требований в условиях пандемии COVID-19.

Основные задачи: а) исследовать особенности действия механизма рефлексии невербального поведения; б) определить личностные детерминанты склонности к рефлексии невербального поведения; в) осуществить прогноз успешности мер профилактики распространения коронавирусной инфекции при условии специального обучения населения паттернам конвенционального невербального поведения.

Методология исследования. Методологической основой изучения механизма рефлексии невербального поведения являются: разработка проблем межличностного общения, социальной перцепции и обратной связи, принципы целостности, объективности, конкретности рассмотрения процессов и явлений, принцип деятельностного опосредования психологических и социально-психологических образований, принцип органического единства интеллектуальных и эмоциональных аспектов психики, принципы активности и развития личности. В исследовании применены методы эмпирического исследования (наблюдение, сравнение, описание, измерение), методы теоретического познания и общелогические методы и приемы, а также специфические психологические методы (контент-анализ, опрос, проективные метод, тестирование).

Невербальное поведение личности, по определению В.А.Лабунской, - «социально и биологически обусловленный способ организации усвоенных индивидом невербальных средств общения, преобразованных в индивидуальную, конкретно-чувственную форму действий и поступков» (Лабунская, 1986, с.34). Невербальное поведение является важным источником информации об индивиде как участнике социального взаимодействия (Лабунская, 1986, Меграбян, 2001; и др.). Структура невербального поведения представлена его осознаваемыми и неосознаваемыми элементами, причем неосознаваемые преобладают над осознаваемыми (Лабунская, 1986; Ekman, Friesen, 1978, Tubbs, Moss, 2006; и др.). Объективированность невербального Я-образа обеспечивает процесс саморегуляции индивида (Freedman, 1977; Grand, 1974; Harre, 1983; Snyder, 1974; и др.). Осознание невербального поведения определяет успешность профессиональной деятельности

политика, оратора, актера, психолога, педагога, врача, бизнесмена (Добрович, 1987; Кан-Калик, 1976; Леонтьев, 1979; Brill, 1975; Kelly, 1972; Woolfolk, 1977; и др.). Применяемые в психологической и психотерапевтической практике невербальные методики и техники предполагают осознание личностью своего экспрессивного репертуара для развития способностей лучшего понимания других, преодоления трудностей в общении, снятия физического и психического напряжения (Кузнецова, 1989; Петровская, 1989; Шмидт, Хенке, 1988; и др.).

Возможность осознания и контроля собственного невербального поведения в ситуации взаимодействия обеспечивается механизмом рефлексии (Килошенко, 1993; Меграбян, 2001; и др.). Состояние проблемы рефлексии невербального поведения в социальной перцепции характеризуется многоплановостью исследований и некоторой противоречивостью исходных посылок и результатов (Карпов, 2003; Лефер, 1973; и др.). Выявленные противоречия – результат рассмотрения социально-перцептивной рефлексии и рефлексии невербального поведения как тождественных процессов. На первый взгляд, рефлексия невербального поведения имеет те же основные характеристики, что и социально-перцептивная рефлексия. Так, в их основе лежит процесс осознания того или иного психологического явления, имеющий многоуровневую организацию. Первый уровень предполагает осознание субъектом А самого себя как участника взаимодействия (условно обозначим этот процесс как $A[A]$). Второй уровень – осознание субъектом А того, как он воспринимается другим Б, то есть объектом социального восприятия – $A[A(Б)]$. Третий уровень – осознание субъектом А того, как другой Б представляет себе как он воспринимается А – $A[Б(Б(А))]$ и т.д.

На каждом из рассмотренных уровней рефлексивный процесс осуществляется последовательно от произвольной остановки деятельности к фиксации, отчуждению и объективации собственного действия или личностного смысла (Лефер, 1973; Лушпаева, 1989; и др.). Рефлексия невербального поведения, как и социально-перцептивная рефлексия, актуализируется в ситуациях определенного типа и при определенных условиях. Речь идет о ситуациях обучения, руководства, конфликта, переговоров, а также социальных ситуациях без правил, в которых человек вынужден самостоятельно конструировать свое поведение. Эти процессы осуществляют межфункциональные связи в процессе решения личностью задач взаимодействия. Познавая в различных аспектах себя, своего партнера по взаимодействию и ситуацию в целом,

рефлексирующая личность становится способной к координации совместных действий, получает возможность прогнозировать эту ситуацию и, если необходимо, изменять ее. Более того, эти связи имеют тенденцию к превращению в структуру психических процессов, состояний и свойств рефлексирующей личности. Например, повышается уровень социально-перцептивных умений и навыков, также уровень коммуникативной компетентности в целом.

Особенность рефлексии невербального поведения, по всей вероятности, определяется влиянием биологического и социального фактора в организации невербального поведения личности, индивидуально-психологическими особенностями рефлексирующей личности и фактором значимости ситуации для нее как субъекта взаимодействия. Влияние этих переменных проявляется в степени склонности индивида к рефлексивному анализу своего невербального поведения и в содержании рефлексивных высказываний о нем.

Склонность к рефлексии невербального поведения выражается в направленности индивида на осознание своего невербального поведения, того, как оно воспринимается другими участниками взаимодействия, побуждающей субъекта коммуникации к использованию рефлексивного механизма для регуляции собственного невербального поведения. Основой такой направленности являются, предположительно, глубокая устойчивая потребность индивида в позитивной самопрезентации в процессе той или иной деятельности (общении), стремление совершенствовать свои невербальные умения и навыки, расширять имеющийся экспрессивный репертуар. Возможны вариации в зависимости от контекста социальной ситуации (Килошенко, 1994).

Если рассматривать рефлексии невербального поведения как специфический вид социально-перцептивной рефлексии, то, следуя за Е.В.Лушпаевой, можно предположить, что рефлексия неречевых реакций актуализируется в следующих типах ситуаций: 1) ситуация работы с проблемным содержанием (новые, незнакомые, неструктурированные, неопределенные ситуации, ситуации проблемно-конфликтного типа, ситуации решения творческих задач и т.п.); 2) ситуация взаимодействия в диаде. Рефлексия актуализируется при затруднениях в организации взаимодействия, в ситуациях непонимания, позитивного конфликта и т.д.; 3) ситуация группового взаимодействия. Необходимость в рефлексии возникает при групповом решении проблем, в ситуациях коллективного взаимодействия, групповых дискуссий и т.д. (Лушпаева, 1989).

Склонность к рефлексии невербального поведения, по всей видимости, связана с индивидуально-психологическими особенностями и определяет развитие соответствующих коммуникативных умений, в частности, конвенционального использования механизма рефлексии невербального поведения в ситуациях межличностного взаимодействия.

Рефлексия невербального поведения - это сложно организованный социально-перцептивный механизм осознания субъектом структурных элементов невербального поведения и/или смысловых значений осознанных структур (Килошенко, 1994).

Метод исследования. В соответствии с предметом, целями, задачами и гипотезой эмпирического исследования механизма рефлексии невербального поведения использовался комплексный метод психологического исследования, сочетающий элементы сравнительного и лонгитюдного подходов.

Выборка соответствует двум критериям: а) представленность в выборке разных возрастных групп (средний возраст - 17 лет, 22 года, 38 лет); б) представленность в выборке профессиональных групп, эффективная деятельность которых предполагает использование механизма рефлексии невербального поведения. Общее число выборки - 234 человек.

Методический аппарат для исследования особенностей механизма рефлексии невербального поведения: 1) организационный (вспомогательный) блок: социометрический тест в модификации Я.Коломенского, моделирование ситуаций профессионального взаимодействия; 2) социально-перцептивный блок: интервью, методический прием «Свободное описание экспрессивного репертуара»; опросник «Социоперцептивная наблюдательность» (чувствительность к невербальным проявлениям других людей) М.И. Килошенко, «ЧОС» (чувствительность к обратной связи о своем невербальном поведении) М.И. Килошенко, тест-опросник «Склонность к рефлексии невербального поведения» М.И. Килошенко; 3) личностно-мотивационный блок: опросник для измерения особенностей мотивации А. Мехрабяна, методика оценки уверенности в себе С.А. Рейзаса, «Самоактуализационный тест (САТ)» Ю.Е. Алешиной и др., опросник структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова, личностный опросник (ЕРІ) Г. Айзенка, Шкала локуса контроля Дж. Роттера; 4) когнитивный блок: тест «Сравнение похожих рисунков» (The Matching Familiar Figures Test, MFFT) Дж.Кагана (Килошенко, 1994, с.130-139).

Результаты исследования. Для перцептивных и рефлексивных описаний невербального поведения респондентами

используются в основном три группы категорий: «поведенческий акт», «модальность поведения» и «атрибуция поведения». В каждом выделенном типе категорий обнаружены лексические единицы, которые при описании невербального поведения используются наиболее часто, что указывает на степень осознанности того или иного элемента невербального поведения.

Например, наиболее осознаваемыми поведенческими реакциями можно считать те, что нашли свое отражение в категории «поведенческий акт»: смех, поднятие бровей, направленность взгляда, улыбка, разнообразные движения руками, использование рук в качестве опоры для головы, манипулирование предметами, прикосновение к собеседнику, переступание с ноги на ногу, движение всем телом, повышение громкости речи (всего обнаружено 98 единиц). В категории «модальность поведения» чаще других элементов невербального поведения зафиксированы особенности улыбки, выражения глаз, лица в целом, взгляда, жесты рук, громкость голоса (11 единиц). К категории «атрибуция поведения» отнесены: «кокетничает», «раскован(а)», «спокойна», «нервничает», «задумчива», «закрепощена» (49 единиц).

Выявленные осознаваемые поведенческие реакции человека позволяют предположить существование границ рефлексии невербального поведения. Размеры границ связаны с индивидуально-психологическими особенностями рефлексирующей личности и проявляются в объеме рефлексивных описаний, в частоте использования категорий и, естественно, в самом содержании рефлексивных описаний.

Тенденция наиболее частого использования категории «поведенческий акт» сохраняется на первом и втором уровнях рефлексии - $A[A]$ и $A[A(B)]$. На более высоком уровне осознания наблюдаются иные тенденции - уменьшение объема рефлексивных описаний невербального поведения в категориях «поведенческий акт» и «модальность поведения» и незначительное увеличение объема рефлексивных описаний в категории «атрибуция поведения». Действие механизма рефлексии невербального поведения имеет индивидуальные для каждого рефлексирующего субъекта границы, что проявляется в содержании рефлексивных описаний, в их объеме и частоте использования в них категорий, обозначающих рефлекслируемые невербальные реакции.

Объем рефлексивных описаний невербального поведения уменьшается при осознании субъектом того, как его невербальное поведение воспринимается другим ($A[A(B)]$), по сравнению с тем, как он (субъект) сам воспринимает свое поведение в ситуации

взаимодействия с другим (A[A]). Сокращение объема происходит за счет использования в рефлексивных описаниях (A[A(Б)]) категорий «атрибуция поведения», более обобщающих рефлекслируемые поведенческие паттерны, чем категории «поведенческий акт» или «модальность поведения». Обнаружено также, что изменения объема описаний и частота используемых категорий не зависят от возраста и пола рефлекслирующего субъекта.

Действие механизма рефлексии невербального поведения связано со знаком межличностных отношений. Выявлено, что отрицательный знак отношений между партнерами приводит к «свертыванию» рефлексивного анализа субъектом элементов своего невербального поведения до обобщенных смысловых или оценочных суждений. Это особенно заметно на более высоком уровне рефлексии своего невербального поведения. Негативное отношение к партнеру является барьером к адекватному восприятию своих невербальных проявлений и невербальных проявлений другого, а также ситуации взаимодействия в целом. При позитивном отношении к партнеру - объем рефлексивных суждений увеличивается, а содержание имеет положительную эмоциональную окраску, при негативном отношении - объем уменьшается, эмоциональная окраска содержания – нейтральна либо отрицательна. В целом, при негативном отношении к партнеру по общению снижается ориентация участников взаимодействия на невербальный аспект поведения другого.

Перцептивные представления субъекта о значимом другом определяют рефлексивные представления о том, как этот другой воспринимает невербальное поведение субъекта. Чем шире рефлексивное представление субъекта о своем невербальном поведении в ситуации взаимодействия со значимым другим, тем шире и его рефлексивное представление о том, как оно воспринимается этим значимым другим.

Границы действия механизма рефлексии невербального поведения определяются индивидуальной направленностью личности к актуализации действия данного механизма в значимых ситуациях - склонностью к рефлексии невербального поведения. Эта склонность связана с целым рядом личностных характеристик. Так, чем тревожнее личность, чем более дезориентирована во времени жизни (живет прошлым или будущим, или только настоящим), тем более чувствительна к получению обратной связи о своем невербальном поведении и склонна к рефлексии своих неречевых поведенческих реакций. Та же тенденция сохраняется и в

случае неадекватного самовосприятия, недостаточного самоуважения (Килошенко, 1994, с.174).

В ходе исследования доказано, что эффективность действия механизма рефлексии неречевых реакций повышается в условиях активного социально-психологического обучения конвенциональным поведенческим паттернам.

Обсуждение результатов. Обращение к невербальному поведению субъекта взаимодействия как предмету рефлексии и содержанию рефлексивных процессов имеет не только научную, но и прикладную ценность. В условиях пандемии коронавирусной инфекции осознание и самоконтроль невербальных проявлений приобретают жизненно важное значение.

Следует признать, что люди не всегда выполняют санитарно-эпидемиологические требования в силу своих индивидуально-психологических особенностей, в том числе склонности к рефлексии невербального поведения. Как показано выше, границы рефлексии невербального поведения более высокого уровня определяются границами первичной рефлексии. Широта же границ первичной рефлексии неречевых реакций определяется такими личностными качествами как тревожность, уверенность в себе, социоперцептивная наблюдательность, чувствительностью к обратной связи о невербальном поведении и другими.

Импрессивные, глубокие и тонкие личности, чья сила в чувствительности, демонстрируют формы адекватного приспособления к сложившейся пандемической ситуации благодаря склонности к рефлексии невербального поведения. Их очевидное большинство среди тех, кто примерно носит маски, перчатки и соблюдает социальную дистанцию. И, наоборот, независимые, уверенные в себе, эмоционально стабильные персоны испытывают психологическое сопротивление предъявляемым требованиям и демонстрируют, в лучшем случае, внешнюю конформность, используя средства защиты, а в худшем - приобретают статус ковид-диссидентов.

Известно, негативное отношение субъекта к кому-либо сопровождается переживанием отрицательных эмоций. И чем сильнее эти эмоции, тем сложнее управлять своим поведением. «Включение» рефлексивного механизма позволяет снизить эмоциональное напряжение, а затем на этом фоне - осуществить попытку «отрегулировать» свое поведение. Речь идет о тех ситуациях, когда негативное отношение к партнеру и, тем более, сильные эмоции разрушают ситуацию взаимодействия, вступают в противоречие с желаемым позитивным результатом общения.

При негативном отношении к партнеру сужается способность индивида к перцепции, к феноменологическому описанию невербального поведения партнера и своего собственного невербального поведения и усиливается тенденция к негативной проекции, то есть к негативным описаниям собственного неречевого поведения. В контексте пандемии это означает, что негативное отношение к другому человеку, межличностные конфликты могут ослабить действие механизма рефлексии невербального поведения, что неуклонно приведет к нарушению правил и даже их отрицанию с риском для жизни, своей и своего партнера. То есть наряду с санитарно-медицинскими мероприятиями возрастает необходимость поддержания позитивных настроений в обществе на межгрупповом и межличностном уровне. Доброжелательные межличностные отношения будут способствовать соблюдению правил невербального поведения во время карантинных мер.

Пандемия акцентирует внимание на рефлексии невербального поведения в социальной перцепции как механизме регуляции поведения. Доказано, что эффективность действия этого механизма повышается в условиях обучения конвенциональным поведенческим паттернам. Этот механизм выполняет в социально-перцептивном акте функции диагноза, прогноза и обучения. Правильная расстановка акцентов и наглядная демонстрация действия механизма в соответствии с условиями ситуации будет способствовать желаемому результату, в частности, профилактике распространения коронавирусной инфекции. Следует подчеркнуть, обучение рефлексии невербального предполагает остановку деятельности (активности), что в условиях распространения инфекции невозможно. Поэтому такое обучение необходимо проводить немедленно и целенаправленно, с учетом объективных и субъективных факторов: условиями взаимодействия, типом взаимоотношений между людьми, индивидуально-психологическими особенностями рефлексизирующей личности.

Выводы. Профилактика коронавирусной инфекции предполагает исполнение каждым индивидом поведенческого паттерна, состоящего из осознаваемых и неосознаваемых неречевых реакций. Индивиды в разной степени могут осознавать свои неречевые реакции и управлять ими. «Контролируемость» частей тела зависит от экспрессии индивида, внешней обратной связи и внутренней обратной связи - через осознание своего невербального поведения. Степень склонности к рефлексии невербального поведения определяется индивидуально-психологическими особенностями рефлексизирующего субъекта. Причинно-следственные связи между

рефлексией невербального поведения и процессом изменения, преобразования поведения индивидов и ситуации взаимодействия в целом требуют особого внимания в период пандемии COVID-19. Немедленное и специальное обучение населения паттернам конвенционального невербального поведения в условиях пандемии является одним из условий успешности мер профилактики распространения коронавирусной инфекции.

Литература

Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М.: Просвещение, 1987.

Кан-Калик В.А. Педагогическая деятельность как творческий процесс. Грозный, 1976.

Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. №5. С.45-57.

Килошенко М.И. К вопросу о рефлексии невербального поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. 1993. Сер.6. Вып. 3. С.107-110.

Килошенко М.И. Рефлексия невербального поведения в социальной перцепции. Дисс... канд. психолог. наук. СПб., 1994.

Кузнецова Е.В. Развитие межличностных невербальных коммуникаций средствами СРТ. Автореф. дисс... канд. психолог. наук. М., 1989.

Лабунская В.А. Невербальное поведение (социально-перцептивный подход). Ростов н/Д., 1986.

Леонтьев А.А. Педагогическое общение. М., 1979.

Лефевр В.А. Конфликтующие структуры. М.: Советское радио, 1973.

Лушпаева Е. В. Развитие рефлексии в общении средствами социально-психологического тренинга. Дисс... канд. психолог наук. М., 1989.

Меграбян А. Психодиагностика невербального поведения. СПб.: Речь, 2001.

Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М., 1989.

Шмидт И., Хенке М. Вербальные и невербальные коммуникативные средства тренера-психолога // Средовые исследования групповой деятельности. Таллинн, 1988.

Brill N.T. Working with people. N.Y., 1975.

Ekman P., Friesen W. FACS Investigator's Guide, Consulting Psychologist's Press. Palo Alto, Calif., 1978.

Freedman N. Hands, Words and Mind. On the Structuralization of Body Movement During discourse and the Capacity for Verbal

Representation // Communicative Structures and Psychic Structure / Ed. by N. Freedman and S. Grand. N.Y., 1977.

Harre R. Personal Being. A Theory for Individual Psychology. Publisher: Basil Blackwell; First Edition (January 1, 1983).

Kelly F. Communicational Significance of Therapist Proxemic Cues // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1972. №39. P.345.

Snyder, M. Self-Monitoring of Expressive Behavior // J. Personality and Social Psychology. 1974.,V.30.

Tubbs L.S., Moss S. Human Communication: Principales and Contexts. N.Y.: McGraw-Hill, 2006.

Woolfolk R.L., Woolfolk A. E.; Garlinsky K. S. Nonverbal Behavior of Teachers: Some Empirical Findings // Environmental Psychology and Nonverbal Behavior. 1977. №2. P.45 -61.

УДК 316.6

А.Н. Кимберг, Е.В. Улько

ВОСПРИЯТИЕ ЧЕЛОВЕКОМ «НЕВИДИМЫХ» УГРОЗ

Кубанский государственный университет, Краснодар

Ситуация с пандемией вернула внимание к теме неочевидных угроз. Функцию объективации угрозы берет на себя общество в лице посредников, обеспечивающих оптимальное поведение человека. Реакция на угрозу складывается из наложения психологических, социально-психологических и социо-технических процессов. Возможные объяснительные модели: психическое напряжение, психологические защиты, концепция невозможного и невысказанного, объективация неочевидного, эволюционная система безопасности, социальные формы поддержки, артикуляция бессознательного в социальных сетях, дискредитация экспертов, неопределенность ситуации. Обзор реакции на «невидимую угрозу» в перспективе этих моделей может дать продуктивный ракурс для исследования.

Ключевые слова: бессознательное, невидимая угроза, объективация, психологические защиты, невысказанное.

Феномен «невидимой угрозы»

Не то чтобы эта тема была новой, но текущие обстоятельства побуждают разобраться в ней более основательно. Сначала о понятиях: что есть угроза? Фактор, способный причинить вред

системе, обществу или индивиду, который уже активирован или вероятность активации которого достаточно велика. Это объективная трактовка угрозы. Но «невидимая» угроза? Для науки наличие «невидимой части» мира привычно, поскольку всякое конкретное знание представляет собой связь видимого и невидимого (Фуко, 1998, с.12), а большинство современных теории в естественных науках разработаны не о тех факторах, которые являются наблюдаемыми (Нагель, цит. по Vandura, 1999, p.22).

Но «невидимость» интересует нас относительно повседневной жизни. А в ней угрозой считается то, что после восприятия требует особого отношения к ней и реакции на нее. Она должна быть распознана и воспринята как таковая, а затем вызвать активность противодействия. Нераспознанный или не вызвавший мобилизацию вредоносный фактор не переживается как угроза ни на психологическом, ни на социальном уровне. Поскольку мы будем рассматривать уровень личности и общества, то принимаем субъективистское определение угрозы как представления человека об опасности, способном мобилизовать активность и ресурсы личности и общества для ее избегания, преодоления или ликвидации. В качестве модельного случая мы используем разворачивающуюся на наших глазах историю COVID-19.

Необходимость реагировать на новые угрозы

Если вы читаете эти строки, то ваши предки в ходе нескольких миллионов лет эволюции успешно формировали систему обеспечения безопасности, позволявшую им выявлять угрозы их мира обитания и реагировать на них. Эта система – одна из базовых для индивида. Она формируется в ответ на опасности физического мира. Они наглядны, ощутимы, ребенок обучается им через собственный опыт и наставления взрослых. Падение, порез или ожог, а также ситуации, ими грозящие, достаточно хорошо различимы и чувственно переживаемы. Наша базовая система безопасности быстро реагирует на них и также быстро обучается: достаточно одной попытки потрогать горячий утюг, чтобы приобрести необходимое и прочно усвоенное знание. Несколько позже и не так быстро мы научаемся реагировать на социально опасных элементов, а также тех, кто нас от них охраняет. Но все эти опасности и угрозы даны нам в виде, адекватном нашей системе безопасности: они «видимы» (слышимы, обоняемы, осязаемы и пр.)

Развитие цивилизации, однако, имеет побочный эффект: появление вредоносных факторов, по отношению к которым у нас нет эволюционно сформированного способа непосредственного различения. Соответственно, чем больше новых возможностей

осваивает человечество, тем больше появляется новых опасностей, требующих активности для их нейтрализации. Среди них все больше тех, что не воспринимаются привычным нам образом. Наша система безопасности не может выявлять их непосредственно. Как и прочие системы человека, она оказывается перед необходимостью развить какую-то функциональную надстройку для решения новых задач. И эта надстройка формируется как внешняя социальная часть психических механизмов человека.

Что может являться «невидимой» угрозой?

Все, где ситуацию определяют факторы масштаба, времени, системных связей, опосредованных измерениях, трендов накопления количественных изменений, выходящие за скромную пространственно-временную зону контроля «настоящее – ближайшее будущее» человека. Это может быть, например, следующее.

Вредоносный фактор, недоступный непосредственному эмпирическому наблюдению человека в силу своей физической или биологической природы (микроорганизмы и вирусы, частицы ионизирующего излучения, химические соединения и пр.). Мы наблюдаем последствия, но сам фактор можем только предполагать.

Длительно развивающиеся процессы, изменения в которых происходят медленно, а вредоносные последствия наступают отсрочено. Эти процессы часто дают индивиду или обществу явный позитивно воспринимаемый результат, негативный же эффект латентен, но неизбежен.

Процессы в сложных системах не доступны «наивному» наблюдателю до тех пор, пока количественные изменения не создадут резкий и впечатляющий качественный (и наблюдаемый всеми!) скачок. Мы не можем усмотреть неочевидные регулятивные связи в сложных системах, создающие неожиданные и нежелательные эффекты. Процессы в больших системах вообще недоступны непосредственному восприятию в силу сложности и многократной опосредованности связей в системах и масштаба времени их протекания. Примерами служат климатические, экологические, экономические и политические изменения.

Превратить «невидимую» угрозу в реальность: посредники и объективация

Для освоения и контроля невидимых угроз эволюционной системы безопасности индивида недостаточно. Она должна присоединиться к системе производства социальной реальности общества. Ее составляют а) наука и продвинутые социальные и технологические практики, которые первыми обнаруживают потенциальные угрозы для общества; б) информационные медиа,

создающие поток сообщения для населения; в) политики и власти, наделяющие их значимостью; г) образование, обеспечивающее нас пониманием пространства возможного. Эта цепочка посредников между «невидимой угрозой» и человеком побуждает его встретиться с новой реальностью.

Идеальная модель посредничества такова: ученые обнаруживают и исследуют новое явление, медиа сообщают нам о характере угрозы, модели ее действия, косвенных признаках, которые можно наблюдать, способах контроля и противодействия, при необходимости власти предписывают способы поведения относительно угрозы и принимают меры, выходящие за рамки индивидуальных возможностей граждан, последние же этим предписаниям следуют.

Реальность отличается от идеальной модели участием в процессе множества разнонаправленных автономных (неконтролируемых) факторов. Итоговый результат представляет собой продукт игры конфликтующих и взаимовлияющих систем.

Посредники – одна из важнейших действующих сил в этом процессе. Они информируют человека о появившейся угрозе. Но (перефразируя Маркса) на информации с самого начала лежит проклятие – быть «отягощенной» кодами: коды их сообщения чаще всего не соответствуют кодам, распознаваемым нашей эволюционной системой безопасности. Поэтому посредникам приходится выполнять функцию объективации или опредмечивания «незримой угрозы». Объективация здесь означает то, что знание об угрозе, существующее в ментальных моделях специалистов, предъявляется людям таким способом, чтобы в их субъективном мире сложилась адекватная модель угрозы и должного отношения к ней. Сообщение в кодах чисел и слов должно быть дополнено посланием в кодах, читаемых эволюционными системами определения реальности и обеспечения безопасности.

Нельзя сказать, что процесс объективации не освоен обществом, но нельзя и согласиться с тем, что он осмыслен и оптимизирован его агентами. Появляющиеся в последнее десятилетие работы по визуализации информации, персонализации аргументации и улучшению понимания говорят, скорее, что тема актуализировалась, но далека от исчерпания.

Сообщение специалиста эффективно меняет субъективную картину мира и спектр угроз в ней для другого специалиста в этой области или человека с соответствующим образованием. Ментальные модели природных или социальных процессов, ставшие частью субъективного мира человека, обеспечивают ему переживание их реальности, не уступающее эмпирическому опыту.

Успешная практика использования субъектом теоретических моделей для прогноза развития процессов и воздействия на них создает у него особый вид эмпирического опыта, сопровождаемого чувством реальности. Здесь можно было бы использовать и термин «живое знание» (Зинченко, 1998), и понятие «вера», поскольку вера, в сущности, своей, есть знание предмета веры, в истинности которого субъект убежден (Кураев; 1995; Лосев, 2001). Итак, специалист понятен специалисту, но нас интересует происходящее с большинством наших граждан.

В повседневной практике люди решают те же задачи объективации, опираясь на косвенные характеристики («послания») сообщении посредников. Мы можем принять реальность невидимого объекта, если нам об этом говорит человек, которого мы воспринимаем как носителя знания и которому мы доверяем. Мы можем принять реальность недоступного нашим чувствам объекта тогда, когда мы наблюдаем других людей, эмоционально реагирующих на него и действующих так, как если бы он был для них реален. Если мы сами совершаем действия, вытекающие из предполагаемой реальности незримого фактора, то действительно повышаем уровень нашей убежденности в реальности предлагаемой нам картины.

Ребенок идет с мамой по лесу, видит поваленное дерево – место отдохнуть. Ребенок порывается к дереву, мама встревоженно удерживает его за руку и говорит: «Посмотри, нет ли здесь змеи!». Поведение наделенного доверием Другого, его эмоциональная реакция, выполнение собственных действий в связи с возможной опасностью – внимательный осмотр места – и означенная взрослым «невидимая» угроза эмоционально, чувственно и поведенчески насыщена и включена в «несомненное знание» человека на все последующие годы.

И, разумеется, мы можем принять реальность невидимого фактора, когда видим последствия его действия. Но это запаздывающий способ принятия очевидного («вложить персты в раны»), который слишком затратен для общества.

Объективация разворачивается на когнитивном уровне – я принимаю новое знание как должное и вписывающееся в мою картину мира, на уровне поведения – я наблюдаю других людей и действую сам в соответствии с этим знанием, на уровне эмоции и оценок – я переживаю правильность моих действий и испытываю негодование по отношению к тем, кто делает нечто иное. Она продолжается и на уровне социально-психологической поддержки – я знаю о других людях, солидарных со мной (причастен к этой группе), я чувствую себя уверенно и минимизирую тревогу (за счет

принадлежности к группе и ее поддержки моей позиции), я переживаю состояние субъективного контроля ситуации (располагаю признанной другими обоснованной схемой действия). Отметим, что все процессы объективации происходят в пространстве социальных взаимодействия, представлении, чувств и решении.

Итак, незримая угроза должна объективироваться, чтобы стать регулятором поведения человека. Способы ее объективации многообразны. Ее объективирует эксперт в предметной области, который служит для нас источником знания. Ее объективирует медиа-агент, сообщающий нам о смысле ситуации и ее потенциальных последствиях. Ее объективируют наблюдаемые нами другие люди, учитывающие в своем поведении возможность встретиться с угрозой. Ее, наконец, объективируем и мы сами, выполняя действия, детерминированные угрозой как принятой нами реальностью. Объективированная угроза прочитывается человеком как знание, касающееся его лично, и оно обязывает действовать.

Реакция человека на «невидимую угрозу»

Реакция человека на реальность, создаваемую для него посредниками, представляет собой особый феномен. Сообщение о возможной угрозе активирует реакцию мобилизации и готовность действовать. Непосредственная угроза вступает как источник психической напряженности, но он оказывается не единственным. Сообщению об угрозе сопутствуют мероприятия по ее контролю и предотвращению, включающие ряд требований и ограничений для граждан. Они порождают свою линию фрустрации. Для части населения возникает угроза экономической стабильности, которая ставит под вопрос не только привычки повседневности, но и в целом весь образ жизни. Итак, первая данность – растущее психическое напряжение.

Далее наш субъект обнаруживает себя в «бульоне объективации», щедро заваренном посредниками-трансляторами, дающими различную оценку происходящему и предлагающими различные способы действия. Ему приходится самому выбирать между конкурирующими голосами, пытаясь определить собственную линию поведения. Неопределенность ситуации и требование самоопределиться добавляет свой вклад в состояние напряженности

Если человек имеет представление о сущности угрозы, знает способы противодействия ей и обладает необходимыми средствами для этого, то он переживает чувство контроля за ситуацией, а существующее напряжение получает разрядку в конструктивной активности. Это позитивный вариант. Если же сущность угрозы неясна, состав действия по избеганию угрозы субъекту не

дан или не считается им эффективным, а возможности ограничены, то он переживает тревогу, растущее беспокойство, состояние беспомощности и страх непереносимого роста напряжения, грозящего дезорганизацией Я. Это состояние должно быть срочно преодолено, и защитные механизмы психики имеющимися у них средствами решают поставленную задачу.

Вытеснение позволяет «знать» требования, но «забывать» следовать им на поведенческом уровне. Но его недостаточно, поскольку тревожащие напоминания о ситуации встречаются в окружении человека слишком часто. Поэтому вытеснение быстро сменяется отрицанием. В этом случае сообщение о ситуации принимается, но дискредитируется как несущественное. Факт сообщения, однако, не опровергается, равно и то, что за ним стоит некий коммуникатор. Это побуждает усиливать конструкцию совладания с тревогой, используя рационализации либо примитивного типа – теории заговора, либо более сложные концептуализации – альтернативные объяснительные модели происходящего или особые этические концепции. Репрезентативный для РФ опрос, проведенный ВШЭ в сентябре этого года, показал, что 43,4% опрошенных не верит в существование вируса или считает его опасность преувеличенной, 46,7% не поддерживают введенный весной режим самоизоляции. А вот и концептуализации указанной группы: самоизоляция – нарушение гражданских прав, самоизоляция не решит проблему распространения вируса. (Опрос общественного мнения..., 2020). Концептуализации редко бывают ложными, но они почти всегда подменяют основной действующий фактор.

То, что человек конструирует иногда очень изощренные концепции происходящего, не должно затенять тот факт, что они обслуживают отрицание некоторых затрагивающих его тревожных исходов. Считает ли он их невозможными? Разумный человек вряд ли ответит «Да». Но почему это не влияет на его поведение?

Феномен отрицания может быть прочтен и в другой теоретической модели. В.В.Знаков исследует взаимоотношения между невозможным и невысказанным. Он отмечает, что феномен невысказанного имеет не столько когнитивный, сколько экзистенциальный характер и основывается на убежденности человека в некоторых моральных утверждениях. Выход за их границы разрушает весь субъективный мир человека и именно поэтому не может быть помыслен. Основания запрета на мышление невысказанного лежат в бессознательном. «Невысказанность – производная от расхождения сознательного и бессознательного» (Знаков, 2020, с.32).

В духе предложенного понимания легко представить ситуацию, когда бессознательное индивида неодолимо стремится видеть вокруг себя мир, отвечающий его желаниям. Слабое и недисциплинированное действительностью мышление в сочетании с комплексом всемогущества и нарциссизмом бессознательного организует субъективный мир как подобие компьютерной игры, правила которой всегда приносят ему выигрыш. Это читер, живущий в социуме, но верящий в то, что он может изменять или обманывать законы действительности, если они ему не нравятся. Весь его субъективный мир и моральные принципы построены вокруг себя как единственной ценности, а невыносимой для него является его смерть. Он признает ее возможной, но на базовом уровне регуляции относит к невыносимому. Поскольку с ним ничего не может случиться, то препятствия его желаниям – главное, что вызывает у него напряжение.

Сообщения посредников-трансляторов сортируются людьми по определенному критерию и часть из них отбрасывается как незначимые путем атрибутирования им ложности, недобросовестности, манипулятивности, некомпетентности и прочих грехов несоответствия действительности. Но это концептуализации «после выбора». Действительный принцип выбора диктуется бессознательным и это – получение желаемого при уменьшении усилия, требующих напряжения. И восприятие происходящего, и вытекающие из него личные нормы поведения направляются этим принципом. Но бессознательное никогда не выражает себя прямо, поэтому его акции имеют превращенную форму – они всегда о другом.

Для иллюстрации еще раз обратимся к данным опроса ВШЭ. Дистанционное обучение детей по данным опроса не поддерживает 79,5% родителей. Основные мотивы для половины представителей этой позиции звучат так: «Школьникам необходимо личное общение» и «Школьники не готовы к такой форме обучения». Правда? А не точнее ли был бы ответ «Мы не желаем заниматься детьми ни на минуту больше, чем привыкли» (Опрос общественного мнения..., 2020).

Бессознательное на социальной сцене

В отличие от психоаналитической практики, где все драмы разыгрываются во внутреннем мире пациента либо кабинете аналитика, сегодня местом их развертывания становится социальное пространство. Нельзя убедить себя, не убеждая других. Отрицание одной модели события и провозглашение другой истины, снижающей личную тревогу, требует поддержки а) собственными поступками, практиками, манифестациями, б) наличием группы

единомышленников и переживанием тех чувств причастности, поддержки и защищенности, которые дает такая группа.

Здесь на сцену выходит еще один действенный фактор. Это социальные сети и информационные платформы. В условиях ограниченности общения они стали основной площадкой как для снятия неопределенности и получения терапирующей информации (социальной поддержки), так и для собственного убеждения и самоподдержки. Предъявление себя потенциально неограниченной аудитории стало легко доступным для огромного числа людей. Общее состояние напряженности наложилось на этот фактор и дало результат, который ранее трудно было представить возможным: бессознательные защиты множества людей получили доступ к средствам артикуляции своих способов совладания с тревогой. Бессознательное с его отрицанием рациональности и следованием своим желаниям (а главное из них – не напрягаться) вдруг оказалось коллективным социальным субъектом, оказывающим покровительство ищущим у него утешения и требующим от мира измениться согласно его желаниям. Вытесняющие собственный страх субъекты реагирования на угрозу сами становятся посредниками-объективаторами и начинают производить послания, сообщающие об их отношении к «невидимой» угрозе, и действия, демонстрирующие это отношение. Мы наблюдаем массовый самопроизвольный процесс создания воображаемой реальности, который ранее был доступен только тоталитарным государственным идеологиям и закрытым сектам.

Случай ковида как предъявленной всем угрозы обострил известную проблему взаимодействия человека с интернет-платформами, поддерживающими коммуникацию. Большинство этих платформ организованы так, чтобы предоставлять пользователю сообщения на интересующие его темы и именно те, что вызывают его одобрение (принцип персонификации, известный у его критиков как «пузыри Гугл»). Рассмотрим, как это действует, на примере такой массовой платформы как «Яндекс». Если система публикует тексты, создаваемые самодельными авторами (модель «Яндекс-Дзен»), и продвигает их в выдаче в зависимости от скорости поступления откликов читателей, то авторы неизбежно стремятся к артикуляции неосознаваемых желаний читателей. В ситуации, когда читатель встречается с несколькими трактовками волнующей его темы, он выбирает ту, которая соответствует его умонастроению и обеспечит ему облегчение, оправдание и поддержку.

Далее мы получаем жизнь субъекта в «пузыре». Системы типа Яндекс Дзен усиливают и радикализируют переживание людьми

своей правоты: люди получили возможность питаться собственными предрассудками. Усиливается концентрация убежденности: человек читает себе подобных и сам далее транслирует то, что вываривается в этом котле из его же заблуждений. Добавим к этому, что активность в высказываниях связана с тревогой: чем сильнее бессознательный страх человека, тем больше потребность об этом говорить. Это гарантирует при прочих равных условиях преобладание в социальных сетях компенсационных и активно защитных взглядов на угрозу.

Макрофакторы имеют значение

«Естественное» развитие в социальных сетях бессознательного, получившего голос, так же, как и естественное развитие примитивных групп ведет к утрате цивилизационных достижений. Критика ситуации, когда «слепые ведут слепых», логично переходит к вопросу о том, что делают (или чего не делают) элиты, находящиеся у власти и несущие ответственность за развитие цивилизации.

Наблюдаемые здесь процессы скорее беспокоят, чем обнадеживают. На протяжении десятилетия происходит процесс дискредитации института экспертов – собственно именно тех посредников, сообщения которых должны восприниматься с доверием и приниматься обществом как руководство к действию. Доверие к ним было разрушено различными средствами: историями об ангажированности, недобросовестности и некомпетентности. Представляется, что эксперты воспринимаются элитами как еще один из полюсов власти, который надо взять под контроль. (Атака Трампа на руководство ВОЗ – один из примеров этой темы). Для создания ситуации неопределенности с экспертными оценками достаточно, чтобы в информационном пространстве появлялось опровержение для любой оказавшейся там значимой идеи. По поводу пандемии мы уже имеем две конкурентные публичные декларации экспертов «Декларацию Грейт Баррингтон» от 4.10.2020 и «Меморандум Джона Сноу» от 15.10.2020. По поводу первой советник Трампа по вопросам здравоохранения Скотт Атлас написал в Твиттере: «Похоже, лучшие ученые мира поддерживают политику Дональда Трампа по ковиду». Именно так обозначено «должное» положение дел: принимают решения политики, затем их поддерживают эксперты.

Но управление экспертами является не единственным достижением элиты. Судя по ряду признаков, идеи постмодерна охватили и ее. Конструирование реальности становится еще

одним крайне неприятным признаком настоящего времени. Термин «пост-правда» констатирует уверенность больших групп людей в том, что контроль за информацией позволяет создавать уже не разделяемую обществом реальность, а саму действительность. Когда-то государство ацтеков, создавшее для себя реальность, в которой их правители общались с богами и могли влиять на них пирамидами и жертвоприношениями, думало то же самое

Чего можно было бы ожидать от государства, организующего противодействие «невидимой» угрозе? Год с коронавирусом обнаружил, что страны Восточной Азии лучше справляются с проблемой пандемии, чем Европа и США. Эксперты выделили следующие отличия, позитивно повлиявшие на ситуацию (в скобках – наша интерпретация):

в опыте людей была практика встреч с эпидемиями (наличие в картине мира адекватно сформированного образа угрозы);

люди изначально были готовы действовать и выполнять указания правительств (сформированный образ угрозы плюс доверие к мотивам и компетентности элит);

ясная и «прозрачная» коммуникация в ситуациях неопределенности (доверие к официальным источникам информации);

быстрое и организованное изменение практик взаимодействия с использованием технических и информационных средств (без комментариев);

широкое использование в сообщениях видеоряда вместо вербального инструктирования (примечательно в связи с обсуждавшейся ранее проблеме кодов) (Horton, 2020).

Попытаемся обобщить наши наблюдения и попытки их теоретического осмысления. Образ «невидимой» угрозы складывается и переживается через предлагаемые посредниками-трансляторами модели. Основной составляющей реакции населения на «невидимую» угрозу является рост психической напряженности. Конкретная реакция складывается как результат наложения нескольких психологических, социально-психологических и социо-технических процессов. Текущая их конфигурация приводит к появлению в социальном пространстве коллективного бессознательного, отрицающего рациональные решения и тяготеющего к самоорганизации. Будущее будет захватывающе интересно, но небезопасно.

Литература

Декларация Грейт Баррингтон. URL: <https://gbdeclaration.org/great-barrington-declaration-russian>

Зинченко В.П. Психологическая педагогика. Часть 1. Живое Знание. Самара, 1998.

Знаков В.В. Понимание невозможного и немыслимого // Ярославский психологический вестник. 2020. Вып.3. С.26–34.

Кураев А.В., Кураев В.И. Религиозная вера и рациональность // Исторические типы рациональности / отв. ред. В.А.Лекторский. Т.1. М., 1995.

Лосев А.Ф. Диалектика мифа. М.: Мысль. 2001.

Опрос общественного мнения населения РФ. Изменения, вызванные эпидемией коронавируса и режимом самоизоляции. Седьмая волна 07.09.2020. ВШЭ. URL: <https://www.hse.ru/news/398120110.html>

Фуко М. Рождение клиники. М.: Смысл, 1998.

Bandura, A. Social cognitive theory: An agentic perspective // Asian Journal of Social Psychology. 1990. №2. P.21-41.

Horton R. COVID-19 — what have we learned so far? URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32584-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32584-8/fulltext)

Scientific consensus on the COVID-19 pandemic: we need to act now // Published Online October 14, 2020. URL: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32153-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32153-X) (Меморандум Джона Сноу).

УДК 316.6

Д.А. Китова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

Институт психологии РАН, Москва

В исследовании представлены особенности проявления интереса пользователей поисковых систем Google и Яндекс к информации о пандемии коронавируса. Объектом исследования выступили пользователи поисковых систем, а предметом – содержание пользовательских запросов со словом «коронавирус». В работе показаны закономерности проявления интереса личности к информации о пандемии коронавируса, выделены и описаны основные характеристики аффективных и когнитивных компонентов

интереса (мотивы, содержание, структура и региональные особенности), показаны факторы, определяющие направленность, устойчивость и интенсивность интереса пользователей к информации о коронавирусной инфекции.

Ключевые слова: пандемия, информация, поисковые запросы, когнитивные оценки, эмоциональная выраженность, потребность в безопасности.

Введение. Определение национальных интересов России как «совокупности сбалансированных интересов личности, общества и государства», а также «нахождение их оптимального баланса в информационной сфере» (Грачев, 2000, с.5) является важным фактором достижения информационно-психологической безопасности личности и общества. Проблемы информационно-психологической безопасности личности и общества неизбежно актуализируются в чрезвычайных ситуациях, которые периодически возникают в условиях социальной среды. Неоценимую помощь в обеспечении такой безопасности, в обстановке развития пандемии коронавируса, могут оказать научные знания, которые получены на примере предшествующих эпидемий, вместе с тем, требуется и специальный анализ в современных обстоятельствах, в частности в условиях развития интернет-технологий.

Обоснование проблемы. Возникновение и развитие чрезвычайных ситуаций, как известно, проходит несколько стадий, изучение каждой из которых может давать с трудом соотносимые между собой результаты. Проведенное исследование направлено на изучение психологических особенностей проявления интереса пользователей поисковых систем Google и Yandex (наиболее часто используемых в России брендов) к пандемии коронавируса. Их интерес изучался на протяжении более семи месяцев - с начала апреля и до конца ноября 2020 года. Полученные результаты позволили выделить характерные особенности проявления интереса пользователей к информации о пандемии коронавируса и обозначить три основных этапа, которые трудно соотносимы между собой как по продолжительности временных периодов протекания, так и по интенсивности проявленного/проявляемого интереса к анализируемой информации. Изначально предполагалось, что интерес к информации о пандемии коронавируса будет проявляться в характере поисковой активности пользователей, направленной на поиск конкретной информации. Необходимость исследования «цифровых следов», т. е. уже совершенных респондентами действий, потребовало обращения к праксиметрическим методам

психологического анализа и опоры на уже известные в науке и доказавшие свою валидность психологические концепции.

Объектом исследования выступили пользователи поисковых систем Google и Yandex, а *предметом* – содержание запросов пользователей, реализованных в условиях пандемии, которые включали в себя слово «коронавирус». Обработано более одного миллиона запросов. *Целью* исследования стало выявление психологических факторов интереса пользователей поисковых систем к информации о коронавирусной инфекции.

Теоретическими основаниями исследования выступили положения об интересе личности как психологическом феномене. В самом обобщенном виде теоретические позиции можно свести к следующим пунктам: интересы функционируют на основе ведущих потребностей личности, определяют характер его социальной активности, характеризуются осознанностью, направленностью на конкретные объекты и различаются по уровню устойчивости (Здравомыслов, 1986; Журавлев, Китова, 2020а). Цель обращения к ним (положениям) связана с тем, что эмоции, чувства и переживания определяют (или оказывают влияние) на ситуации когнитивного выбора информации: концентрация внимания происходит лишь на той информации, которая вызывает интерес или представляется важной. При таком подходе, полученные результаты можно рассматривать в рамках классических теорий о взаимообусловленности когнитивных и аффективных факторов в поведении человека. Данные позиции подробно описаны в научных представлениях о системном подходе в психологии Б.Ф. Ломова, эмоциональной детерминации отношений Б.Г. Ананьева, смысловой регуляции когнитивной деятельности О.К. Тихомирова и др. В рамках исследования *потребность в безопасности* можно рассматривать как систему регуляции интереса личности к информации о пандемии, которая реализуется на когнитивном и аффективном уровнях одновременно.

Методы исследования. Приложение Google Trends отражает информацию о том, как часто определенное слово или термин ищут по отношению к общему объему поисковых запросов в различных регионах мира и на различных языках. Обращение к статистике слов, представленной в поисковой системе Google, позволяет проследить хронологию пользовательских запросов о коронавирусе, их количественное и региональное своеобразие. Аналогичным образом проводится анализ запросов о пандемии коронавируса в поисковой системе Yandex. В частности, анализ характера запросов на данном ресурсе произведен через обращение к

приложению «Статистика слов на Яндексe». Обобщение и интерпретация запросов пользователей произведена с помощью контент-анализа (подробнее о методе см.: Социальная психология ..., 2002), посредством изучения словосочетаний, представленных в заявленных приложениях. *Задачами* анализа стали распределении уточняющих слов по определенным смысловым категориям (темам), формирование тематических подгрупп путем простого подсчета повторов конкретных слов в запросах и частотный анализ встречаемости этих слов и словосочетаний.

Результаты эмпирического исследования. Протекание пандемии на первом этапе происходило в условиях неопределенности, отсутствия понимания сущности возбудителя инфекции, мер достижения эпидемиологической безопасности или снижения числа заразившихся. В условиях объективного дефицита знаний и резкого возрастания потребности в оперативной и достоверной информации, которую люди не могли получить из прошлого опыта или научных источников, возросло обращение к оперативной информации, предоставляемой через интернет (Апреликова, Китова, 2019; Тарабрина, Журавлев, 2012)

Первый запрос со словом «коронавирус» в поисковой системе Google зафиксирован 12 января 2020 года, в период с 12 по 18 января того же года в России количество аналогичных запросов составляло не более 1 запроса в день. Очевидно, что психологическая детерминация первых поисковых запросов пользователей связана с появлением в СМИ, в том числе и электронных, информации о ранее неизвестной вирусной инфекции и его возбудителе. В следующие дни ситуация стала быстро изменяться. Так, по статистике запросов можно увидеть, что пик запросов по коронавирусу в мире приходился на 15-21 марта, а в России – на период с 29 марта по 4 апреля 2020 года.

В связи с асинхронностью сроков и количества запросов как на международном уровне, так и среди российских регионов, был сформулированы следующие вопросы:

- как соотносится количество запросов о коронавирусе с общим уровнем запросов, представленных в поисковых системах ранее (до начала пандемии)?

- каковы факторы, оказывающие непосредственное влияние на динамику и амплитуду (величину смещения) количества запросов?

Для анализа характеристик запросов о коронавирусе произведено сопоставление наиболее популярных запросов более раннего периода, предшествовавшего пандемии. Оказалось, что

наиболее популярные запросы в 2019 году связаны с такими событиями как «Евровидение - 2019», «30-летие падения Берлинской стены» и «Бой Хабиба Нурмагомедова и Дастина Пуарье». Следующим шагом были выделены наиболее популярные запросы на территории России, зафиксированные на 11 апреля 2020 года (данные представлены за один месяц, – с 11 марта по 11 апреля 2020). Как оказалось, первую позицию в поисковой системе Google удерживают запросы «Собянин», «каршеринг» и «пропускной режим». Таким образом, эмоциональную насыщенность переживания потребности пользователей в информации о коронавирусе, если ее определить через количество запросов за определенный промежуток времени, можно охарактеризовать как *исключительно* высокую.

Результаты поисковых запросов пользователей со словом «коронавирус» показали близкие к линейному характеру взаимосвязи: частота выявленных случаев заражения коронавирусной инфекцией практически синхронизирована с количеством соответствующих запросов. Взаимосвязи количества запросов с количеством смертей не обнаружено.

Проведенный анализ показал, что использованные в запросах связки слов и словосочетаний, употребленных со словом «коронавирус», можно сгруппировать в семь тематических подгрупп, которые представлены в иерархической последовательности: новости (1 ранг), клиническая картина заражений (2), прогнозы развития пандемии (3), введение ограничительных мер (4), мониторинг официальных (информационных и медицинских) сайтов (5), информация о социальных угрозах и мерах по их устранению, - количество мест в больницах для инфицированных, цены на продукты питания, проявления протестных настроений и т.д. (6), индивидуальные интересы не массового характера: высказывания конкретных политиков; песни или анекдоты про коронавирус; знаменитости, которые заразились и т.п. (7).

В свою очередь, повышенный интерес к информации о пандемии, характере ее распространения и медицинских последствиях для выздоровевших (ранги 1-3) и малая заинтересованность в информации об ограничительных мерах (ранг 4) на начальном этапе пандемии свидетельствуют о заинтересованности пользователей так, чтобы избежать угроз, нежели обеспечить себе комфортные бытовые условия жизнедеятельности. Позже ситуация кардинально изменилась – потребность в снятии социальных ограничений у большого количества людей оказалась более выраженной, нежели желание избежать инфицирования.

Анализ интереса пользователей к структуре и содержанию новостного контекста показал, что их более всего интересует: новые знания, которые выявлены об инфекции; динамика распространения пандемии, т.е. в каком направлении (территориально) и с какой скоростью распространяется инфекция, каково количество заразившихся; форма представления информации часто запрашивается в визуализированном виде, как онлайн-карта распространения; количество погибших (с учетом возрастной специфики).

Из полученных данных можно заключить, что структура интереса пользователей к информации о пандемии соотносится с практической моделью по обеспечению личной безопасности, подчиняется следующей логике: сущность – динамика – профилактика – симптомы – мониторинг угроз. Таким образом, можно отметить, что в основе интереса к информации о пандемии, лежит ориентация на обеспечение безопасности (своей и своих близких), которая выступает ведущим мотивом обращения к информации об инфекции.

Основные выводы исследования. Как оказалось, интерес к информации о пандемии коронавируса, как социально-психологический феномен обусловлен объективными обстоятельствами, т.е. носит социально-детерминированный характер и направлен на сохранение личной безопасности. С эмоциональной точки зрения, запросы пользователей по информации о коронавирусной инфекции имеют наиболее выраженные показатели в поисковых системах за все периоды их существования, что относится как к скорости возрастания запросов, так и количественным показателям. Устойчивость интереса к информации о пандемии практически линейно связана с числом заболевших на конкретной территории: чем выше количество заболевших, тем устойчивее интерес к проблемам пандемии (и наоборот). Следующей особенностью выступает избирательная направленность интереса пользователей, которая определяется прежде всего интенсивностью распространения пандемии в регионе их проживания; мотивами интереса к информации выступает стремление к личной безопасности (в отличие от социально обусловленных мотивов). Интерес к пандемии определяется базовой потребностью в безопасности, что приводит к высокому уровню психологического дискомфорта, который, в свою очередь, вызывает повышенный уровень интереса к информации о коронавирусной инфекции.

Представленные итоги исследования характеризуют начальный этап пандемии и не могут соотноситься с последующими ее этапами (спадом пандемии или началом второй/третьей волны и т.д.). К примеру, по нашим данным, на этапе второй волны

распространения пандемии протестные настроения большей части пользователей поисковых систем против социальной изоляции оказались выше, чем стремление к безопасности.

Заключение. Теоретическая значимость представленного исследования связана с получением новых знаний о закономерностях поведения человека в условиях неопределенности и рисков, вызванных угрозой для жизни и здоровья. *Прикладной* аспект отражает востребованность такой информации для оптимизации социально-психологических состояний человека в условиях неопределенности и риска, а также для организации деятельности управленческого персонала, вынужденного принимать решения в условиях продолжающейся пандемии коронавируса. В сфере *прикладных* проблем результаты исследования будут полезны для оптимизации информационных систем и технологий предоставления пользователям наиболее релевантной информации в рамках интернет-пространства, в том числе с учетом факторов обеспечения информационно-психологической безопасности человека и общества. Можно сказать и о *практической* значимости исследования, результаты которого могут быть реализованы в рамках разработки программ повышения квалификации профессиональных управленческих кадров (политиков, медиков, социальных работников и т.д.). Перспективным направлением исследования проблемы представляется анализ эмоциональных переживаний, вызванных распространением коронавирусной инфекции, таких как паника, страх, тревога и т.д. (Психология повседневного..., 2016). В заключительном слове еще стоит отметить, что интернет выступает виртуальным ресурсом межгрупповых и межличностных коммуникаций, представляет собой важную платформу для получения социогуманитарных знаний и может быть использован для анализа научных репликаций социальных процессов (Журавлев, Китова, 2020б; Китова, 2019).

Литература

Апреликова Н.Р., Китова Д.А. Отношение пользователей социальных сетей к знаниям по психологии // Социальная и экономическая психология. 2019. № 2. С.99-128.

Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: теория и технология психологической защиты. Дис... д-ра психол. наук. Москва, 2000.

Журавлев А.Л., Китова Д.А. Психологические особенности отношения к детям пользователей социальной сети Twitter // Социальная и экономическая психология. 2020а. №1. С.33-72.

Журавлев А.Л., Китова Д.А. Анализ интереса населения к информации о пандемии коронавируса (на примере пользователей поисковых систем интернета) // Психологический журнал. 2020б. №4. С.5-18.

Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. М.: Политиздат, 1986.

Китова Д.А. Отечественная психология в условиях развития глобальных процессов // Психологический журнал. 2019. №2. С.128-131.

Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / под ред. А.Л. Журавлева, Н.В. Тарабриной, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенковой. М.: ИП РАН, 2016.

Социальная психология: учебное пособие для вузов / отв. ред. А.Л. Журавлев. М.: ПЕРСЭ, 2002.

Тарабрина Н.В., Журавлев А.Л. Психологическая безопасность: на пути к комплексным, междисциплинарным исследованиям (вместо предисловия) // Проблемы психологической безопасности / отв. ред. А.Л. Журавлев, Н.В. Тарабрина. М.: ИП РАН, 2012. С.5–21.

УДК 159.9

Е.Ю. Коржова, А.Н. Проворова

ЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

РГПУ им. А.И.Герцена, Санкт-Петербург

Последствия пандемии COVID-19 охватывают разные сферы жизни общества, в том числе образование. Актуальной становится дистанционная форма обучения. В связи с этим целью исследования явилось изучение отражения жизненных ориентаций личности в субъективном опыте пребывания в условиях эпидемиологической угрозы на примере студенческой молодежи. Выделены плюсы и минусы дистанционного обучения с точки зрения студентов. Определены структурно-содержательные характеристики субъективного опыта и параметры использования Интернет-среды, различающиеся в зависимости от возраста и формы обучения, что отражает жизненные ориентации в условиях эпидемиологической угрозы.

Ключевые слова: жизненные ориентации, субъективный опыт, интернет-среда, дистанционное обучение.

В чрезвычайной ситуации эпидемиологической угрозы значительно изменяется образ жизни и жизненные ориентации, свидетельствующие о готовности адекватного реагирования на вызовы времени. Результаты исследований показывают, что психологические последствия COVID-19 могут быть весьма значительными. Так, онлайн-опрос 1074 китайцев показал более высокий уровень тревоги, депрессии, употребления алкоголя и более низкое психическое благополучие, чем ранее (Ahmed et al., 2020). Последствия пандемии COVID-19 охватывают разные сферы жизни общества, в том числе образование. Актуальной становится дистанционная форма обучения. В связи с этим целью нашего исследования явилось изучение отражения жизненных ориентаций личности в субъективном опыте пребывания в условиях эпидемиологической угрозы на примере студенческой молодежи. Соответственно, были выдвинуты следующие задачи:

- выявить структурно-содержательные характеристики субъективного опыта (метакогнитивных, когнитивных способностей) и параметров использования Интернет-среды у студентов;
- проанализировать выраженность характеристик субъективного опыта в зависимости от формы обучения;
- рассмотреть возрастные особенности субъективного опыта и параметров использования Интернет-среды у студентов.

В качестве методик использовались опросники: шкала самооценки метакогнитивного поведения» ЛаКоста (адаптация А.В. Карпова), дифференциальный тест рефлексивности (Леонтьев, 2014), тест-шкала интернет-зависимости Чена (шкала CIAS). А также применялась авторская анкета, вопросы которой были направлены на выявление значимых для студентов плюсов и минусов дистанционного обучения.

В нашем исследовании приняли участие 111 человек: 90% женщин и 10% мужчин. Представителей юношеского возрастного периода (16 – 24 лет) – 82% от общего количества, периоду первой зрелости (25 – 35 лет) – 18%.

Участниками были студенты очной (63%) и заочной (37%) форм обучения следующих вузов: Казанского государственного университета (8%), Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена (75%) и Санкт-

Петербургского государственного педиатрического медицинского университета (17%).

Результаты

Среди плюсов дистанционного обучения студентами были отмечены:

1) мобильность, удобное совмещение с работой, отсутствие временных затрат на дорогу: 54%;

2) более удобная структура заданий и возможность сохранять лекционные занятия в виде записей с доступом в любое время: 12%;

3) возможность посещать курсы, проходящие в других городах, странах: 11%.

Среди минусов такого типа обучения были описаны:

1) отсутствие социальных контактов с учебной группой, недостаток общения и взаимодействия с другими учащимися: 20%;

2) отсутствие возможности прямого контакта с преподавателем: 18%;

3) отсутствие/низкий уровень мотивации к обучению, необходимость значительных волевых усилий для его преодоления: 11%;

4) рост ответственности учащегося, необходимость иметь хорошие навыки саморегуляции: 10%;

5) отсутствие конкретных и строгих норм контроля процесса обучения: 10%;

6) низкое качество практики и/или малое количество времени на практические задания в сравнении с лекционными: 7%;

7) отсутствие возможности задавать вопросы: 7%;

8) негативное влияние на здоровье: 3%.

Отметим, что категории плюсов достаточно однородны и касаются в первую очередь сохранности времени благодаря дистанционности и возможности планировать учебные часы в соответствии со своими потребностями. При этом категории минусов достаточно разнородны, однако касаются в первую очередь навыков саморегуляции и контроля, а также неудовлетворенности объемом и качеством взаимодействия с другими учащимися и преподавателем. Можно предположить, что отсутствие опыта участия в дистанционных курсах у большей части обучающихся связана с представлениями о данном процессе как слабоорганизованном и неэффективном, что потребует большего личного включения в процесс и его регуляцию.

Нами были выявлены достоверно значимые различия выраженности компонентов субъективного опыта у студентов разной формы обучения (таблица 1).

Таблица 1.

**ХАРАКТЕРИСТИКИ СУБЪЕКТИВНОГО ОПЫТА
У СТУДЕНТОВ РАЗНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Характеристики	Форма обучения				F	p
	Очная		Заочная			
	M1	SD1	M2	SD2		
Метакогнитивный опыт						
Перефразирование и резюмирование получаемой информации	4,1857	0,9056	3,8049	1,0540	4,0461	0,0467
Прогнозирование эффекта и последствий принятых решений	3,8857	0,9712	3,4146	0,9741	6,0699	0,0153
Системная рефлексия	121,6857	31,4995	80,5610	15,1609	61,3776	0,0000
Когнитивный опыт						
Число отмеченных негативных характеристик дистанционного обучения	1,2714	1,0757	0,8781	0,8123	4,1053	0,0452

Переосмыслением поступающих идей чаще занимаются студенты очной формы обучения. Это можно объяснить частотой взаимодействия с лекционным материалом – для студентов очной формы значимо уметь быстро записывать большие объемы материала в ограниченными занятиями отрезок времени, в то время как для студентов заочной формы таких ограничений нет. Но такая учебная необходимость для очных студентов в целом более позитивно может сказаться и на уровне усвоения материала, потому что перефразирование и резюмирование подразумевают осмысление материала, в то время как пересказ учебников или готовых лекций может не иметь под собой полного понимания студентом рассказываемой темы.

Прогнозирование эффекта и последствий принятых решений также выше у студентов очного отделения, данная метакогнитивная стратегия в целом очень важна не только в качестве вспомогательной во время обучения, но и в работе, т.к. подразумевает осознанное принятие решений и в то же время принятие собственной ответственности за то, что человек делает и что может произойти в результате этих действий.

При описании дистанционного обучения большее число негативных характеристик было выделено студентами очного отделения, что в принципе согласуется с разницей обучения в заочной форме, наиболее похожей на дистанционный формат. Но при этом студентами заочного отделения не было отмечено значимо большее число плюсов дистанционного обучения, поэтому можно предположить, что они могут быть тоже не совсем довольны таким форматом учебы, но выбирают его в связи с какими-то личными причинами, вероятно, как более удобный и не нарушающий привычный уклад жизни.

И в завершении отметим более высокий уровень системной рефлексии у студентов очной формы. Системную рефлексию можно рассматривать как профессионально значимый навык, необходимый для рассмотрения мира переживаний и окружающей среды в равной ценности и со свободным переключением между ними.

Подводя итоги, мы можем заключить, что различия субъективного опыта у студентов разной формы обучения связаны с особенностями самой формы и с уровнем профессиональной готовности. Так, студенты очного отделения демонстрируют более высокие показатели планирования работы, владения знаниями о методах и методических приемах в совокупности с более высокими по сравнению со студентами заочной формы обучения категориальными способностями и навыками системной рефлексии.

Интересным представляется сравнение возрастных различий у студентов, результаты анализа приведены в таблице 2.

Так, можно отметить, что более молодые студенты активнее используют метакогнитивные стратегии, необходимые для переработки информации в более привычную и запоминаемую для себя форму, а также ориентируются на ожидаемый эффект от собственной деятельности. В то же время для них более характерно уходит в мечтания (квазирефлексия) и собственные переживания (интроспекция), но в рамках нормы – значения близкие к 1 принимаются за среднюю норму по популяции, 2 – завышенные значения, 0 - пониженные (Леонтьев, 2014).

С большей углубленностью в отслеживание своих метакогнитивных стратегий и размышления о внутреннем мире отмечается и большая углубленность в переживания о зависимости от Интернет-среды с типичными симптомами, включающими в себя: необходимость постоянно проверять сеть, длительность времяпрепровождения в Интернете, чувство эмоционального подъема от его

использования, изменение в оценки собственной усталости во время пользования Интернетом (снижается критичность отслеживания собственного состояния).

Таблица 2.

КОМПОНЕНТЫ СУБЪЕКТИВНОГО ОПЫТА, А ТАКЖЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-СРЕДЫ С ДОСТОВЕРНО ЗНАЧИМЫМИ ОТЛИЧИЯМИ МЕЖДУ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Характеристики	Возраст				F	p
	До 24		24-30			
	M1	SD1	M2	SD2		
Метакогнитивный опыт						
Перефразирование и резюмирование получаемой информации	4,1319	0,9334	3,6500	1,0894	4,1101	0,0451
Прогнозирование эффекта и последствий каждого варианта выбора	3,8022	0,9800	3,3000	0,9787	4,3075	0,0403
Квазирефлексия	0,8462	0,53589	0,50000	0,51299	6,9424	0,0096
Интроспекция	0,9780	0,68277	0,65000	0,48936	4,1350	0,0444
Особенности использования интернет-среды						
Компульсивные симптомы	1,0769	0,65372	0,60000	0,68056	8,601293	0,004095
Симптомы отмены	0,9121	0,41227	0,70000	0,47016	4,123306	0,044731
Симптомы толерантности Интернет-зависимости	1,0330	0,56668	0,65000	0,48936	7,835871	0,006059
Проблемы с управлением временем	0,8132	0,53566	0,45000	0,51042	7,660350	0,006634
Ключевые симптомы Интернет-зависимости	0,9780	0,44667	0,75000	0,44426	4,281024	0,040905
Проблемы, связанные с интернет-зависимостью	0,9011	0,53862	0,55000	0,51042	7,093065	0,008911
Общий показатель Интернет-зависимости	1,0000	0,66667	0,50000	0,60698	9,506421	0,002594

Важно отметить, что данные показатели вписываются в рамки значений доаддиктивного этапа (Малыгин, 2011). Тем не менее, эти данные заслуживают внимания, т.к. большая часть студентов относится к данной возрастной группе, для которой использование Интернета воспринимается как потенциальная проблема для собственного здоровья и распределения времени и сил, что существенно может обостряться в период дистанционного обучения, когда необходимость посещать Интернет продиктована не просто собственными интересами, а обязательным для текущего времени форматом учебы.

Таким образом, в исследовании выявлены структурно-содержательные характеристики субъективного опыта и параметры использования Интернет-среды студентов, различающиеся в зависимости от возраста и формы обучения, что отражает жизненные ориентации в условиях эпидемиологической угрозы.

Литература

Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. №5. С.45-57.

Леонтьев Д.А., Осин Е.Е. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. №4. С.110-135.

Малыгин В.Л. и др. Интернет-зависимое поведение, клиника и диагностика // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2011. №4. С.86-92.

Ahmed M.Z. et al. Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems // Asian Journal of Psychiatry 2020. V.51. June.

Chen Y., Peng S.S. University students' Internet use and its relationships with academic performance, interpersonal relationships, psychosocial adjustment, and self-evaluation // Cyberpsychology & Behavior. 2008. V.11. P.467-469.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ: АНАЛИТИЧЕСКИЙ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОДЫ

Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М.Бербекова, Нальчик

В условиях неуправляемой угрозы здоровью и жизни человек становится реципиентом информационного воздействия. Автор выделяет три вида оценки информации, которые используют реципиенты: формальной, содержательной и функциональной. В зависимости от выбранного варианта оценки информации об опасности происходят трансформации поведения человека. На основании этого, а также с учетом аналитической, индивидуальной и экзистенциальной теорий автор определяет три формы трансформации поведения: гипер-инстинктивное (бездуховное, ответственное), гипо-инстинктивное (бездуховное и безответственное) и рационально-духовное (духовное и ответственное).

Ключевые слова: информационное воздействие, гипер-инстинктивное, гипо-инстинктивное, рационально-духовное поведение.

Информационный поток об опасности заражения коронавирусной инфекцией, о тяжелых его последствиях продолжается весь период эпидемиологической угрозы в России. Россияне находятся под постоянным информационным воздействием.

Эпидемиологическая угроза – не единственная в своем роде, которой подвергается население земного шара. К глобальным угрозам относятся неотвратимые изменения климата, техногенные катастрофы и социогенные катаклизмы. Американские психологи Д. Шерман и Дж. Коэн к реальным угрозам добавляют и т.н. самоугрозы, которые возникают вследствие интерпретации информации о негативных событиях из СМИ (Sherman, Kohen, 2006).

Исследователи выделяют различные последствия восприятия человеком угроз здоровью и жизни:

- снижение моральной и адаптивной адекватности людей (Sherman, Kohen, 2006);

- интрапсихические процессы и изменения в социальной среде (Psychology and Global Climate Change, 2009).

Б. Линдстрем, А. Голкар, С. Джангард, Ф. Тоблер и А. Олссон исследовали влияния угроз на принятие решений, сравнили последствия прямого наблюдения угроз и словесной информации об угрозах и пришли к заключению, что средства массовой информации и социальные сети в Интернете предоставляют беспрецедентный опыт вторичного, косвенного опыта, в связи с чем информация об угрозе оказывает не меньшее влияние на принятие решений, чем прямое наблюдение угроз. Они обнаружили: важную связь между изучением социальных угроз и инструментальным принятием решений; влияние различных типов социальной информации (например, видео или словесной) на поведение. На их взгляд, обе формы воздействия – прямого и косвенного – на человека чреваты драматическими последствиями, проявляющимися в симптомах острого стресса и дезадаптивных страхах (Lindström, Golkar, Jangard, Tobler, Olsson, 2019).

Официальная информация об эпидемиологической угрозе от российских СМИ – только одна сторона репрезентации угрозы. Вторая сторона – интерпретация официальных сведений самими реципиентами. Соответственно, поведение детерминировано не только информацией из официальных источников, но и различными вариантами ее интерпретации.

Информация из социальных сетей в России была трех типов: 1) об отсутствии вируса как такового и стоящей за «псевдоугрозой» «политической игре»; 2) о несоответствии информации о росте заболеваемости реальному положению дел (как в сторону уменьшения, так и в сторону преувеличения); 3) о неготовности системы здравоохранения к работе с коронавирусом; 4) о высокой опасности заражения для населения страны.

Как отмечают представители Американской психологической ассоциации, длительное время исследовавшие влияние на людей информации о вредных изменениях в климате, интрапсихическим процессам, происходящим у людей в условиях угрозы здоровью и жизни, более всего способствуют репрезентации изменений климата в СМИ, формальный и неформальный социальные дискурсы (Psychology and Global Climate Change, 2009). В настоящее время неформальный социальный дискурс активно формируется в социальных сетях.

Под влиянием двух разновидностей социального дискурса реакции на эпидемиологическую угрозу разделились на четыре категории: 1) распространение информации, противоречащей

сведениям из официальных источников; 2) преувеличение реальной опасности, близкое к паническому состоянию; 3) игнорирование информации об угрозе здоровью и жизни для продолжения своей деятельности; 4) перестройка жизни и деятельности с учетом реальной эпидемиологической опасности.

В докладе группы американских исследователей реакций на изменения в климате от 2009 года говорится, что реакции делятся на две противоположные категории: адаптивные и неадаптивные. В обеих категориях реакций на угрозу выделяются когнитивные и аффективные реакции. Неадаптивные реакции характеризуются проявлением когнитивной пассивности и сильными эмоциональными переживаниями в форме страха, безнадежности. В адаптивных реакциях когнитивная составляющая включает оценку угрозы и возможных ответных действий; аффективная реакция проявляется в форме надежды на улучшение ситуации. Неадаптивные реакции сопровождаются снижением, а адаптивные реакции – активацией мотивационных процессов (Psychology and Global Climate Change, 2009).

Исходя из этих заключений в период угрозы коронавирусной инфекции наблюдались те же категории реакций, среди которых неадаптивными были панический страх и тревожное ожидание заболевания, а также игнорирование угрозы; адаптивными – попытка организовать жизнь в условиях самоизоляции или путем ответных мер на угрозу здоровью, или в своей профессиональной сфере.

Игнорирование предписаний и требований – крайняя форма неприятия угрозы. Паническое состояние и тревожное ожидание заболевания – крайняя форма принятия угрозы. Попытка продолжить привычную жизнедеятельность с учетом угрозы здоровью и жизни – оптимальная позиция в условиях эпидемиологической угрозы.

По теории А. Адлера, поведение человека всегда имеет социальный контекст, и оно исходит из естественного чувства общности и социального интереса. Потому противоречащая официальной версии информация от масс чаще принимается людьми как достоверная.

Например, в Кабардино-Балкарской Республике, где велись наши наблюдения, мы выявили, что

1) ограничительные меры нарушали привычный для большинства населения образ жизни;

2) национальная ментальность большинства жителей республики не допускает открытого проявления опасений и страха.

Невозможными стали массовые свадьбы и еще более массовые похороны, многочисленные многолюдные торжества по самым разным поводам. Параллельно неформальный социальный дискурс регулярно поставлял информацию, которая позволяла продолжить привычный образ жизни и проявлять беспечность по отношению к себе и окружающим. При этом беспечность выдавалась за бесстрашие, что поддерживалось ментальностью.

Когнитивные и аффективные реакции не бывают абсолютными и не являются единственными детерминантами поведения. Люди с развитой когнитивной сферой, адекватно оценив угрозу, отказались от массовых мероприятий. Люди с менее развитыми когнитивными функциями предпочли привычный образ жизни со ссылкой на публикации в Интернете и на национальные традиции, согласно которым неприлично отвечать отказом на приглашения. Но та же национальная ментальность предписывают совершать только хорошо обдуманые поступки. Когда обдуманность не соответствует потребностям людей, они выбирают информацию, хоть и недостоверную, но соответствующую их желаниям.

Лишившиеся возможности продолжать трудовую деятельность люди тоже предпочли неформальный социальный дискурс и нелегально работали, удовлетворяя свои жизненно важные потребности.

Подобные защитные реакции в условиях угрозы здоровью и жизни наблюдал в 1980 году Э. Гринвальд. Он считает, что защитные формы адаптации, в частности, ложная интерпретация информации об угрозе – это попытка людей остаться мощным причинным фактором неконтролируемых событий (Greenwald, 1980).

Помимо неформального социального дискурса на выбор поведенческих моделей существенно влияла возможность разделить коллективную ответственность. Люди оказались перед альтернативой индивидуального переживания опасности или разделения с социальной средой коллективной ответственности за последствия своего поведения. Когда большинство игнорирует ограничительные меры, коллективная ответственность позволяет следовать примеру большинства. Индивидуальная ответственность требует сознательного выбора поведенческой модели. Через социальные сети оказывается воздействие на сторонников коллективной ответственности. И получается, по Адлеру, выбор осуществляется

между стремлением оправдать социальные ожидания или проявить индивидуальную ответственность за свое поведение.

При интерференции реакций на угрозу и потребностей определенную роль выполняет и уровень нравственного развития. По теории Л. Кольберга, человек в своих поступках и поведении выбирает между необходимостью подчиниться правилам и потребностью удовлетворить свои потребности (Клейман, 2019). Выбор не является сложным для тех, у кого потребности не противоречат правилам. В обратном случае есть разные варианты нравственного выбора.

Только на первой стадии нравственного развития правила воспринимаются как абсолютная истина. Это относится к тем, кто беспрекословно подчинился ограничениям и самоизоляции. Они пренебрегли своими потребностями ради правил.

На второй стадии человек пытается удовлетворить свои потребности, привнося в правила свою точку зрения. На этой стадии нравственного развития находятся те, которые работали нелегально и находили своему поведению оправдания. Они следовали правилам, но тем, которые соответствовали их потребностям.

На третьей стадии нравственного развития находятся те, которые больше доверяют информации из соцсетей и стараются оправдать ожидания данного сообщества. Эта категория граждан воспользовалась ложной информацией, опровергающей сведения из официальных источников, чтобы продолжить привычный образ жизни. По официальной статистике, именно этот контингент чаще других заражается коронавирусной инфекцией.

Четвертая и пятая стадии нравственного развития позволяют человеку подчиняться правилам и при этом удовлетворять свои потребности. Этот вариант был оптимальным для тех, кто продолжил свою деятельность в удаленном режиме.

Таким образом, выбор модели поведения в условиях угрозы здоровью и жизни детерминируется степенью соответствия информации о ней потребностям человека и степенью его когнитивной активности. И в случае выбора в пользу удовлетворения потребностей, и в случае выбора в пользу разумных действий с учетом опасности имеет место адаптивное поведение.

Адаптация в условиях угрозы здоровью и жизни рассматривается исследователями как непрерывный и постоянно меняющийся процесс, который включает в себя множество интрапсихических процессов, влияющих на реакцию и подготовку к неблагоприятным воздействиям.

Изучение влияния угроз на психические процессы и состояния человека выявило и различные формы адаптации к угрозам. В частности, группа исследователей Американской Психологической Ассоциации наблюдала:

- адаптацию интрапсихических процессов в формах сенсорного привыкания к угрозам или совладания;
- снижение факторов угрозы ответными действиями (Psychology and Global Climate Change, 2009).

Д. Шерман и Дж. Коэн выявили такие разновидности адаптации к угрозам:

- 1) поддержание самосознания;
- 2) деятельность т.н. психологической иммунной системы в формах а) выстраивания когнитивной стратегии и б) изменения значения события при помощи ложной интерпретации информации.

Ложная интерпретация событий имеет в своей основе, как сказано выше: 1) выбор информации в соответствии со своими потребностями; 2) представление себя в качестве причинного фактора и тем самым создание ложного представления о своей возможности управлять неуправляемыми событиями; 3) разделение коллективной ответственности за свое противоречащее обстановке поведение.

Помимо этих предпосылок на отбор информации влияет стратегия выбора информации на основе трех видов ее оценки: формальной, содержательной и функциональной. При формальной оценке информации достаточно случайного совпадения части информации с требуемым материалом. На основании формальной оценки люди отбирают ту информацию для руководства своим поведением, которая внешне (но не по содержанию) совпадает с их желаниями.

Содержательная оценка предполагает понимание информации, выделение в ней содержательных компонентов, сравнение их с искомым содержанием, проверка достаточности данных для их использования. Так поступают те, которые пытаются найти объективную информацию, которая соответствует ситуации поиска. Наконец, функциональная оценка информации позволяет найти информацию для конкретных целей и действий (Кумышева, 2019).

По существу, отбор информации на основе формальной ее оценки – тоже своего рода защитная реакция на негативную информацию об угрозе здоровью и жизни, подобная описанной Э. Гринвальдом. А содержательная и функциональная оценка

информации – альтернативная позиция, которая позволяет прийти к оптимальной для ситуации угрозы модели поведения.

Э. Гринвальд рассматривает как альтернативную защитную реакцию восстановление целостности эго, механизмом которого является, на его взгляд, организация знания, включающая: 1) эгоцентризм («я» как центр знания), 2) «милосердие» (восприятие ответственности за желаемые, но не нежелательные результаты); 3) когнитивный консерватизм (сопротивление когнитивным изменениям). Именно они активно участвуют в организации знания более высокого уровня (Greenwald, 1980).

Итак, адекватное ситуации угрозы поведение является прямым следствием когнитивной защитной реакции. Вначале человек оценивает ситуацию, потом соотносит ее со своими возможностями, рассматривает варианты поведения и выбирает ту поведенческую модель, которая позволяет удовлетворять потребности с учетом угрозы здоровью и жизни.

Для того, чтобы человек выбрал адекватную когнитивную реакцию, необходим дополнительный внутренний регулятор поведения. Эту функцию выполняет духовная составляющая личности. Как сказал В. Франкл, человеческое заключается в трехмерности тела, души (психики) и духа. Их равноценность – только в их «взаимно-преданном сосуществовании» (Франкл, 2019, с.84). Необходимость этого сосуществования предопределяется тем, что человек всегда «находится по ту сторону фактов необходимости... и по эту сторону возможностей» (Франкл, 2019, с.99).

Если аналитическая психология ставит перед выбором между инстинктивным и разумным поведением, индивидуальная психология – между индивидуальной и коллективной ответственностью, то экзистенциальная психология в лице В. Франкла предлагает регулировать свободу ответственностью. Бессознательная духовность исходит из совести; сосуществует с бессознательными инстинктами (не регулирует, а именно сосуществует, понимает и учитывает их присутствие); из бессознательной духовности произрастает ответственность, которая регулирует внутреннюю свободу (Франкл, 2019). Но это в идеале.

Приведенные примеры поведения людей в условиях эпидемиологической угрозы говорят о том, что в реальности телесное, психическое и духовное не у всех находится в отношениях сосуществования. Когда телесная составляющая доминирует, возникает инстинктивная тревога. Полное отсутствие тревоги – показатель

недостаточной когнитивной активности: человек не боится, если угроза не ощущается или не наблюдается и если угроза мешает удовлетворению жизненно важных потребностей. Духовная составляющая предваряется когнитивной оценкой ситуации, после которой у человека включается личная ответственность за свое поведение. В результате при воздействии одной же информации об угрозе формируется три типа реципиентов: с гипер-инстинктивным поведением (при недостаточно развитой духовности); с гипо-инстинктивным поведением (при недостаточной когнитивной активности и недостаточно развитой духовности); с разумным ответственным поведением (при регулирующей позиции духовности) (рис. 1).

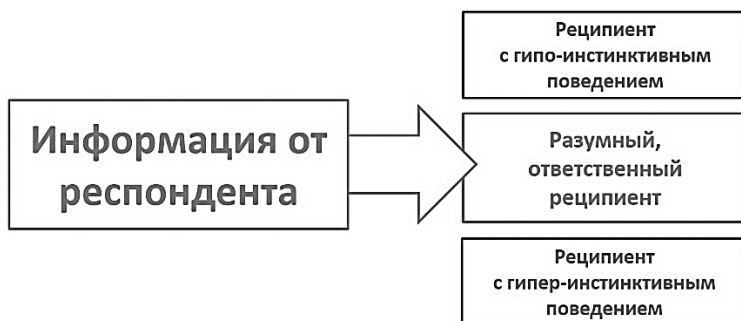


Рис. 1. Типы реципиентов информации об угрозе

Таким образом, поведение человека в ситуации эпидемиологической угрозы трансформируется в соответствии с диспозицией телесной, психической и духовной составляющих личности. Именно духовная составляющая направляет когнитивную сферу к адекватной оценке информации об угрозе и моделированию адекватного поведения. И именно духовная составляющая мотивирует личную ответственность человека за свое поведение. Ответственность, в свою очередь, способствует соизмерению человеком своего поведения с его потребностями и условиями угрозы здоровью и жизни.

Литература

Клейман П. Психология. Люди, концепции, эксперименты. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

Кумышева Р.М. Концептуальная модель обучения студентов контекстной деятельности в информационном мире // Science for Education Today. 2019. №3. С.102-119.

Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ. М.: Альпина нон-фикшн, 2020.

Greenwald A.G. The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history // American Psychologist. 1980. №35 (7). P.603–618. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.7.603>

Psychology and Global Climate Change: Addressing a Multi-faceted Phenomenon and Set of Challenges. A Report by the American Psychological Association's Task Force on the Interface Between Psychology and Global Climate Change // American Psychologist. 2009. January. №66(4). P.241-250.

Sherman D.K., Kohen G.L. The Psychology of Self-Defense // Advances in experimental social psychology. 2006. V.38. P.181-242.

Lindström B, Golkar A., Jangard S., Tobler Ph.N., Olsson A. Social threat learning transfers to decision making in humans // PNAS. 2019. March. № 116(10). P. 4732-4737.

УДК: 159.9.07:001.89

И.В. Романов

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СУБЪЕКТИВНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Московское представительство акционерного общества «Всероссийский научно-исследовательский институт «Градиент», Москва

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 18-013-00259

В статье рассматривается взаимосвязь между неопределенностью, аффектом и субъективной реальностью в контексте практического применения информационного моделирования субъективной реальности в условиях современного мира. Обосновывается утверждение, что управление содержанием информационных процессов формирующих среду субъекта, может изменять аффективные реакции на неопределенность и в значительной степени определять субъективную реальность. Отдельно отмечается проблема «бессознательной неопределенности», а также наблюдения в области

психиатрии, отражающие, как люди пытаются «справляться» с неопределенностью патологическими способами. Обсуждаются результаты изучения неопределенности отечественными психологами, как определяющего понятия в исследованиях связанных с проблемами самодетерминации и саморегуляции человека.

Ключевые слова: субъективная реальность, неопределенность, информационное моделирование, аффективные состояния.

Несмотря на большой объем исследований, посвященных неопределенности этот термин часто либо не определялся, либо определялся по-разному и часто непоследовательно. Синонимический ряд термина неопределенность выражается через: неточность, смутность, неопределимость, нечеткость, туманность, неявность, неустановленность, расплывчатость, обтекаемость, неясность, уклончивость, виляние, неконкретность, неотчетливость, недостоверность, ненадежность, двусмысленность (Александрова, 2001). Словарь Мерриам-Вебстера определяет неопределенность как «состояние неопределенности» и использует множество терминов для описания того, что означает быть неопределенным: проблемный, ненадежный, сомнительный, четко не идентифицированный, изменчивый и непостоянный (Merriam-Webster, 2006). Определение из словаря Мерриам-Вебстера подчеркивает представление о том, что неопределенность по своей сути является психическим состоянием, субъективным переживанием людей, а не особенностью объективного материального мира. Важно отметить, что неопределенность не эквивалентна простому незнанию. Синонимический ряд незнания содержит: неуверенность, некомпетентность – термины, имеющие иную семантическую нагрузку. Как отмечают исследователи, неопределенность возникает, когда детали обстоятельств неоднозначны, запутанны, непредсказуемы или вероятностны; когда человек находит информацию или знания недоступными, противоречивыми или нестабильными. Неопределенность часто описывается как вызывающее тревогу когнитивное состояние, которым можно управлять с помощью поведения, основанного на поиске информации (Kuhlthau, 2004).

С точки зрения информационного подхода, субъективная реальность может быть представлена в виде информационных моделей внешней и внутренней реальности. Влияние окружающей человека информации на восприятие действительности и формирование субъективной реальности, не вызывают сомнений. Фактический материал экспериментов, проводимых психологами, обнаруживает, что именно информация определяет процессы сознания (Канеман,

2014). В данном случае мы разделяем конструктивное определение понятия информация, предложенное Б.Б.Славиным: «информация – это результат процесса сохранения и передачи изменений, произошедших в жизнедеятельности одного субъекта (человека), другому субъекту в овеществленной и внешней по отношению к субъекту форме» (Славин, 2019). Попадая в сознание, информация претерпевает ряд трансформаций определяющих варианты отображения реальности. В свою очередь эти трансформации связаны с собственным пониманием субъектом окружающего мира и его личным опытом. Субъектом, в данном случае, может выступать не только отдельно взятая личность, но и социальная группа, обладающая общими эмоционально-ценностными маркерами. «По сути, мы видим вещи не такими, какие они есть, а такими, какие мы есть. Человеку не свойственно непосредственное восприятие, а свойственна трактовка того, что воспринято удобным способом, через свои индивидуальные модели, ценности, убеждения» (Иванова, 2019, с.61). Следует отметить, что триада терминов: «информация – человек – общество» отражает родовую связь информации с человеком. Большинство дефиниций информации не содержат этой связи в явном виде, но обращаются к ней через вторичные категории, такие как сведения, знаки, или символы.

Анализ психических явлений с позиции информационного подхода позволяет прийти к выводу о том, что субъективная реальность, являясь содержанием сознания, может рассматриваться как порождаемая психикой информационная модель (Романов 2019).

Факторами психологического состояния неопределенности субъективной реальности могут быть и бессознательные процессы. Вероятно, что концептуальные границы, разделяющие сознательное и бессознательное состояние неопределенности, нечеткие и спорные и зависят от целей исследования. По этой причине, в данном контексте, мы ограничиваемся рассмотрением факторов состояний неопределенности, которые находятся в пределах сознания.

Выделяются три источника неопределенности: вероятность (иногда называемая риском), возникает из-за случайности или неопределенности будущего; неоднозначность, возникает из-за ограничений в надежности, достоверности или адекватности информации; сложность, возникает из-за особенностей доступной информации, которые затрудняют понимание (Kovářík et al., 2016). Все зависимости от выделяемого источника, состояние неопределенности, являясь психическим явлением, выступает важным фактором, вступающим во взаимодействие с информационными процессами

среды окружающей субъекта и формирующей его субъективную реальность. Важно отметить, что субъектом может выступать не только отдельно взятая личность, но и социальная группа, обладающая общей эмоционально-ценностной сферой отношений. Исследование влияния состояния неопределенности и сопровождающих ее информационных процессов на аффективно-эмоциональную сферу является важным шагом в понимании особенностей формирования субъективной реальности, например, в период эпидемиологической угрозы, переживаемой обществом в настоящее время.

Важной задачей является выявление отношений между неопределенностью и порождаемыми ею аффективно-эмоциональными состояниями. Здесь мы принимаем рабочие определение маркирующее отличие «аффекта» от «эмоций». Оба термина обозначают различные психические состояния, которые дискретны и отличаются от настроений. Считается, что настроения, такие как депрессия или мания, представляют собой диффузные состояния, которые более продолжительны и не обязательно вызваны одним конкретным стимулом или событием. В данном контексте мы используем термин «аффект», по той причине, что он позволяет включать более широкий спектр обсуждаемых явлений в рамках информационной модели субъективной реальности, чем термин «эмоция».

Аффект часто используется как обобщающий термин, обозначающий выраженное чувство удовольствия или дискомфорта, возбуждение, стресс, интенсивные эмоции. Эмоции, в отличие от аффекта, представляют собой психические состояния, сущностная природа которых постоянно является предметом дискуссий. Эмоциональные состояния имеют аффективные особенности: страх и гнев обычно являются неприятными состояниями высокого возбуждения, но субъективные переживания страха и гнева не совпадают, и у них разные причины и последствия (Barrett et al., 2009).

Рабочие определения, как неопределенности, так и аффекта, позволяют перейти к анализу взаимосвязи между этими двумя ментальными состояниями в рамках модели информационных процессов формирующих субъективную реальность в условиях неопределенности.

Уже в конце XX века исследования показали, что аффект может изменить восприятие вероятности или риска неопределенных событий. Например, чтение газетной статьи о трагической смерти молодого человека заставляет участников переоценивать вероятность будущих негативных событий (например, наводнений, несчастных случаев или заболеваний) на 74% (Johnson et al., 1983). Конкретные эмоции также могут влиять на явные оценки

вероятности в соответствии с эмоциями. Экспериментально установлено, что участники, испытывающие печаль, ожидали большую вероятность будущих печальных событий, но не событий, вызывающих гнев. Кроме того, напуганные люди делают пессимистические оценки риска, а сердитые люди дают оптимистические оценки рисков (DeSteno et al., 2000). В целом, современные теории предполагают, что аффекты и эмоции исполняют роль адаптивных функций, направляя внимание, мышление и действие.

Обращает на себя внимание, что большая часть эмпирических и теоретических работ сосредоточена на отрицательных или нежелательных аффективных реакциях на неопределенность. Тем не менее, интуитивно очевидно, что существуют жизненные ситуации, в которых аффективные реакции на неопределенность положительны. В качестве примера можно привести, просмотр телешоу, детективных сериалов, спортивных соревнований, азартные игры. Во всех этих случаях именно неопределенность и непредсказуемость результата приносят удовольствие. Однако лишь незначительная часть исследований дает эмпирическое подтверждение тому, что неопределенность может оказывать положительное влияние. Понимание феномена «удовольствия от неопределенности», возможно в контексте эмпирического подтверждения гипотезы «усиления неопределенности», согласно которой неопределенность во время эмоциональных событий усиливает побочные аффекты. Согласно этой гипотезе, неопределенность приводит к тому, что отрицательный эффект становится более отрицательным, а положительный эффект - более положительным (Bar-Anan et al., 2009).

К аналогичным выводам приходят отечественные психологи. Позитивная установка в отношении будущего облегчает толерантность к неопределенности. Важно, что при этом отмечается фактическая зависимость оптимизма и пессимизма не только от мировоззренческих установок, но и от эмоционального состояния субъекта или группы. (Нестик, Журавлев 2019, с.301). Что касается мировоззренческой ситуации, то на текущий момент, особенно в контексте эпидемиологической угрозы и различных карантинных мер в отношении населения, складывается принципиально новая система взглядов, оценок и принципов, определяющих поведение человека и его отношение к действительности. Большинство людей она воспринимаемая как неопределенность будущего, источник непредсказуемых угроз и опасностей. В то же время именно в условиях неопределенности зарождаются предпосылки новых моделей мышления.

В неопределенных ситуациях именно информационное моделирование возможных результатов является одним из вариантов

адаптивных стратегией субъекта. Состояние перманентной неопределенности в условиях эпидемиологической угрозы субъекта на более активное информационное моделирование субъективной реальности, отношений с миром. В данном контексте информационное моделирование понимается в широком смысле, как любой вид генерируемой сознанием информации определяющей моделирование мира субъекта. Между состоянием неопределенности, содержанием информационного процесса, составляющих суть информационного моделирования и аффективными реакциями - существует циклическая связь. Состояния неопределенности активируют информационные процессы моделирования субъективной реальности, а моделирование, в свою очередь, порождает аффективные реакции.

Если неопределенность провоцирует информационное моделирование субъективной реальности, вызывающее аффективные реакции, то характер аффективных ответов (положительная или отрицательная валентность) должен зависеть от содержания информационных процессов. Поэтому важным вопросом является, что определяет содержание информационных процессов формирующих субъективную реальность в ситуациях неопределенности? И в чем причина того, что возникающие при этом аффекты воспринимается как негативные явления? Один из возможных вариантов ответа состоит в том, что в ситуациях с неопределенностью субъект больше веса придает потенциально отрицательным результатам развития событий. Происходит смещение внимания в сторону негативной информации. Данный феномен экспериментально наблюдается во многих областях и, вероятно, является фундаментальной особенностью психики. Существует предположение, что неявно определяемый приоритет негативных стимулов может быть эволюционно-адаптивной реакцией, основанной на том, что цена пропуска угрозы может значительно превышать цену пропуска положительного исхода.

Информационные процессы, определяющие уклон в сторону отрицательных, а не положительных результатов можно смоделировать с помощью структуры, сочетающей обнаружение сигналов (принятие решений в условиях неопределенности) и функции экономической полезности (Lynn and Barrett, 2014). Теория обнаружения сигналов утверждает, что в неопределенных ситуациях люди вынуждены и должны принимать решения на основе ограниченной, противоречивой или зашумленной информации.

В теории обнаружения сигналов для моделирования процессов принятия решений в условиях неопределенности используется информация о зависимости силы сигнала от уровня

потенциальной угрозы, скорости возникновения угрозы, предполагаемой стоимости пропуска угрозы и ложной тревоге. В ситуациях, когда предполагаемая частота угроз или цена их пропуска чрезвычайно высока, становится выгодно классифицировать большинство сигналов как угрозы, приняв стратегию нулевого промаха, другими словами рассматривать любые неоднозначные стимулы как угрозу. Адаптивное или эволюционное преимущество тенденции принимать стратегию нулевого промаха и классифицировать неопределенные ситуации как негативные, предполагая наихудшее - может объяснить, почему люди чаще всего испытывают неопределенность как аффективно негативную.

Эта связь между неопределенностью и аффектом, может регулироваться различными факторами, в том числе определяющими отношения субъекта к миру. К таким характеристикам можно отнести упоминаемые ранее как предопределяющие исход ситуации факторы: оптимизм и пессимизм. Очевидно, что неопределенность приведет к негативным аффективным реакциям среди пессимистичных людей – в силу преобладающей в информационных процессах сознания тенденции к моделированию содержания с наихудшим исходом и, наоборот - порождению положительного содержания среди оптимистичных людей как следствию определяемому тенденцией к моделированию более позитивных событий.

Человек борется с ситуациями неопределенности на протяжении всей своей жизни, что нередко приводит к принятию неоптимальных решений, негативным эмоциям, ухудшению самочувствия и психопатологии. Решение этих проблем требует прикладных исследований, направленных на улучшение способности людей регулировать и справляться с негативными эмоциональными эффектами неопределенности.

Анализ информационных процессов протекающих в сознании субъекта предлагает вариант понимания взаимосвязи между неопределенностью, аффектом и субъективной реальностью. Управление содержанием информационных процессов формирующих среду субъекта, может изменять аффективные реакции на неопределенность и в значительной степени определять субъективную реальность. Следует отметить, что когерентность понятий разума, как источника субъективной реальности и неопределенности были рассмотрены в работах, отечественных психологов: в контексте единства чувств и конструируемых смыслов: (Зинченко, 2007, с.31). Теоретическое изучение смысловой реальности отражено в фундаментальной монографии Д.А. Леонтьев «Психология смысла: строение и динамика смысловой реальности» (Леонтьев, 2003).

Значимыми факторами смягчающими или усиливающими влияние на воспринимаемое субъектом содержание информационных процессов, является ситуационный и социальный контекст той среды, в которой находится субъект. Контекст оказывается мощным посредником между неуверенностью и эмоциональными переживаниями. К сожалению, на данный момент неизвестно о каких-либо эмпирических исследованиях, систематически изучавших взаимосвязь между контекстом неопределенности и широким спектром конкретных аффективных и эмоциональных состояний. Следующим значимым фактором, является диапазон индивидуальных различий в том, как переживается неопределенность. В самой конструкции «толерантность к неопределенности» подразумевается допущение, что уровень неопределенности представляет собой двухполюсный спектр возможных значений.

Отдельно следует отметить важную и нерешенную проблему «бессознательной неопределенности». В контексте информационной модели отражающей информационные процессы, формирующие субъективную реальность в состоянии неопределенности - система восприятия должна делать прогнозы на основе входящих сигналов неизвестной значимости. Согласно предположениям Вилейанура Рамачандрана, мозг воспринимает стимулы, сопоставляя поступающие «снизу вверх» сенсорные сигналы из мира с предсказаниями мозга «сверху вниз». Когда прогнозы неверны, нейронная ошибка передает обратную связь в области восприятия мозга, позволяя мозгу настраивать и калибровать будущие прогнозы. Эта система обратной связи, называемая прогнозирующим кодированием, позволяет мозгу сокращать несоответствия между реальным миром и его мысленными представлениями, формируя точные прогнозы для постоянно меняющейся среды (Рамачандран, 2012, с.257).

Очевидно, что необходимы дополнительные исследования, чтобы понять аффективные и эмоциональные эффекты неопределенности, существующие на разных уровнях активности мозга, от полного бессознательного (неведение) до полного осознания незнания (неопределенность).

Способность регулировать аффективные и эмоциональные реакции все чаще признается в качестве важного фактора в психиатрии и психологии здоровья. Должны быть выработаны различные стратегии регулирования, чтобы уменьшить негативного влияние ситуаций неопределенности. Например, человек, у которого диагностировали коронавирус, может страдать от беспокойства, ожидая проведения дальнейших медицинских тестов. Возможны несколько

стратегий регулирования информационных процессов сознания, например, переоценка ситуации или отвлечение (Gross, 2014). Эти стратегии могут быть направлены как на уменьшение негативных эмоций, так и на усиление позитивных чувств. Возможны стратегии противоположного характера, например стратегии, направленные на непосредственное уменьшение неопределенности. Эти стратегии могут принимать разные формы, от проведения еще одного теста для уточнения диагноза до поиска специалиста для получения второго мнения. Однако эти действия также повышают вероятность получения противоречивой информации - например, различных мнений экспертов или противоречивых результатов испытаний, - что может вызвать большую неопределенность.

Многочисленные наблюдения в области психиатрии отражают тот факт, что люди пытаются «справляться» с неопределенностью патологическими способами. Пациенты с обсессивно-компульсивным расстройством могут использовать повторяющиеся проверки поведения, чтобы управлять своей неуверенностью. При генерализованных тревожных расстройствах наблюдается многократно повторяющееся беспокойство, отражающее попытки управлять своим восприятием, имитировать негативные результаты воздействия неопределенности. Полная причинно-следственная связь между преодолением неопределенности и патологией окончательно не решена, тем не менее, есть существенные доказательства того, что повышенная толерантность к неопределенности приводит к уменьшению патологии, о которой сообщают пациенты, и их поведенческие реакции (Литвак, 2007). Проведенный анализ подчеркивает, что негативные реакции на неопределенность могут контролироваться стратегиями регулирования эмоций. Это говорит о том, что толерантность к неопределенности и связанные с ней копинговые стратегии могут быть важными направлением будущих исследований. Лучшее понимание разнообразия регуляторных стратегий и стратегий выживания, а также анализ результатов этих стратегий может послужить основой для разработки вмешательств, которые помогут людям более эффективно справляться с неопределенностью в их жизни.

Следует отметить, что в отечественной психологии внимание к изучению связанных с неопределенностью вопросов имеет почти вековую историю, что подкрепляет необходимость внимательного изучения возможностей экстраполяции полученного экспериментального и теоретического опыта в контексте угроз современному обществу. Как отмечают исследователи, понятие неопределенности стало определяющим в исследованиях связанных с проблемами

самодетерминации и саморегуляции человека, в том числе с позиций культурно-исторической концепции. «Было введено различие объективной и субъективной неопределенности, неопределенности как связанной с ситуационной и личностной регуляцией принятия решений, толерантности-интолерантности к неопределенности как важнейшей психологической характеристике бытия человека в современном мире» (Корнилова, 2010).

Результаты, полученные отечественными исследователями в области исследования психических явлений в условиях неопределенности, подтверждают отмеченную Б.Ф. Ломовым включенность психики во всеобщую взаимосвязь процессов и явлений материального мира (Ломов, 1984). В контексте данного исследования, всеобщая взаимосвязь находит отражение во взаимосвязи и взаимовлиянии внешних и внутренних информационных процессов с явлениями психики как факторами, определяющими субъективную реальность в условиях неопределенности.

Литература

Александрова З.Е. Словарь синонимов русского языка: Практический справочник: Ок. 11 000 синоним. рядов. М.: Рус. яз., 2001.

Зинченко В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? // Человек в ситуации неопределенности. М.: Теис, 2007. С. 9–33.

Иванова С.А., Суетин А.Г. Хождение по дебрям информации, или Алгоритмы понимания: Познание в эпоху незнания: самоучитель работы с информацией. М.: ЛЕНАНД, 2019.

Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2002.

Канеман Д. Принятие решений в неопределенности. Правила и предубеждения. Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2014.

Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии: основания и проблемы // Психологические исследования. 2010. №3(11). URL: <http://psystudy.ru>

Леонтьев Д.А. Психология смысла: строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.

Литвак Л.М. «Жизнь после смерти»: предсмертные переживания и природа психоза. Опыт самонаблюдения и психоневрологического исследования. М.: Канон+; РООИ «Реабилитация», 2007.

Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.

Нестик Т.А., Журавлев А.Л. Коллективный образ будущего в условиях неопределенности // Мир человека: неопределенность

как вызов / отв. ред. Г.Л. Белкина, Ред.-сост. М.И. Фролова. М.: ЛЕ-НАНД, 2019. С.295–311.

Рамачандран В.С. Мозг рассказывает. Что делает нас людьми. М.: Карьера Пресс, 2012.

Романов И.В. Субъективная реальность как информационная модель сознания // Вестник МГЛУ. Образование и педагогические науки. М: МГЛУ. 2019. Вып.4. С.262-275.

Славин Б.Б. Эпоха коллективного разума: о роли информации в обществе и о коммуникационной природе человека. М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2019.

Bar-Anan Y. The Feeling of Uncertainty Intensifies Affective Reactions / Y. Bar-Anan, T.D. Wilson, and D.T. Gilbert // *Emotion*. 2009. V.9(1), P.123-127.

Barrett L.F., Bliss-Moreau E. Affect as a psychological primitive // *Adv. Exp. Soc. Psychol*. 2009. №41. P.167-218.

DeSteno D., Petty R.E., Wegener D.T., Rucker D.D. Beyond valence in the perception of likelihood: the role of emotion specificity // *J. Pers. Soc. Psychol*. 2000. №78. P.397–416.

Gross J.J. Emotion regulation: conceptual and empirical foundations // *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2014. P.3–20.

Johnson E.J., Tversky A. Affect, generalization, and the perception of risk // *J. Pers. Soc. Psychol*. 1983. №45. P.20–31.

Kovářík J., Levin D., Wang T. Ellsberg paradox: ambiguity and complexity aversions compared // *Journal of Risk and Uncertainty*. 2016. №52. P.47–64.

Kuhlthau C.C. Seeking meaning: A process approach to library and information services. Westport, CT: Libraries Unlimited, 2004.

Lynn S.K., Barrett L. F. "Utilizing" signal detection theory // *Psychol. Sci*. 2014. №25. P.1663–1673.

Merriam-Webster's collegiate dictionary. 11th ed. Springfield, MA: Merriam-Webster Inc., 2006.

Schwarz N., Clore G.L. Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states // *J. Pers. Soc. Psychol*. 1983. №45. P.513–523.

К.А. Чистопольская¹, С.Н. Ениколопов²,
Е.Л. Николаев³, В.С. Садовничая⁴,
С.Э. Дровосеков⁵, М. Роджерс⁶,
И. Галынкер⁶, Дж. Ричардс⁶, Э. Као⁶

ОДИНОЧЕСТВО И СУИЦИДАЛЬНОСТЬ В ЭПИДЕМИЮ COVID-19 В РОССИИ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ОПОСРЕДУЮЩИХ ФАКТОРОВ ВОСПРИНИМАЕМОЙ ОБРЕМЕНИТЕЛЬНОСТИ И СОЧУВСТВИЯ К СЕБЕ

¹ ГБУЗ ГКБ им. А.К. Ерамишанцева ДЗМ, Москва;

² Научный центр психического здоровья, Москва;

³ ЧГУ им. И.Н. Ульянова, Чебоксары;

⁴ МГУ им. М.В. Ломоносова, Москва;

⁵ Независимый исследователь, СПб;

⁶ Медицинский центр Маунт-Синай, Нью-Йорк, США

Переживание одиночества – серьезная угроза в пандемии COVID-19, провоцирующая развитие психопатологии, повышающей риск суицидального поведения. Теория управления страхом смерти и разрушения буфера тревоги постулирует, что самооценка является буфером, способным нивелировать, в частности, и негативные эффекты одиночества. Мы проверили модели медиации, которые показали, что переживание одиночества молодыми людьми в период эпидемии COVID-19 в России действительно связано с недавними суицидальными переживаниями, объясняется переживанием своей обременительности для окружающих и частично купируется сочувственным отношением к себе. Однако отношения между обременительностью, сочувствием к себе и суицидальностью оказались более сложными.

Ключевые слова: одиночество, ощущение себя обузой, воспринимаемая обременительность, сочувствие к себе, COVID-19, суицидальность.

Введение. Пандемия COVID-19 бросает вызов здравоохранению всех стран, подверженных этой болезни, и не только из-за непосредственной нагрузки на больницы и медперсонал вследствие распространения коронавируса. Исследования показывают, что ухудшается общее психическое состояние людей в разных странах, в том числе растут суицидальные проявления (O'Connor et al., 2020; Медведева и др., 2020). Ученые с

беспокойством относятся к режиму карантина и самоизоляции как провоцирующему чувство одиночества, ведущему к росту психопатологии (Pietrabissa, Simpson, 2020). При этом отмечается, что склонны к переживанию одиночества в пандемию примерно те же люди, что и в обычной жизни (Vu et al., 2020): это молодежь, чаще студенты, с небольшим заработком и живущие одни. Исследователи, работающие в парадигме теории управления страхом смерти и разрушения буфера тревоги (Pyszczynski, Kesebir, 2011; Чистопольская, Ениколопов, 2014), показали, что самооценка способна играть роль буфера тревоги и защиты от развития психопатологии при переживании одиночества (Rossi et al., 2020).

Мы, в свою очередь, предположили, что связь одиночества и суицидальности будет опосредоваться ощущением себя обузой (воспринимаемой обременительностью), в соответствии с межличностной теорией суицида Т. Джойнера (Joiner, 2015) и моделью нарративного суицидального кризиса И. Галынкера (Galynker, 2017; Bloch-Elkouby et al., 2020; Банников и др., 2020). Вторая гипотеза заключалась в том, что конструкт сочувствия к себе, возникший в рамках концепции «улучшенной» (более здоровой) самооценки (Neff, 2003a; Neff, Vonk, 2009; Чистопольская и др., 2020) и рассматривающийся как потенциально мощный антисуицидальный фактор (Cleare et al., 2019), будет выступать как супрессор и ослаблять связь между одиночеством и суицидальностью.

Цель: проверить гипотезу о взаимодействии переменных одиночества, воспринимаемой обременительности, сочувствия к себе и недавней суицидальности во время эпидемии COVID-19 в России.

Исследовательские задачи:

1. Проверить модель опосредования переменной воспринимаемой обременительности связи между переменными одиночества и недавней суицидальности (1 месяц);
2. Проверить модель опосредования переменной сочувствия к себе связи между переменными одиночества и недавней суицидальности (1 месяц);
3. Проверить модель опосредования переменной сочувствия к себе связи между переменными воспринимаемой обременительности и недавней суицидальности (1 месяц).

Методология и методы исследования

Интернет-исследование проводится в рамках проверки модели нарративного суицидального кризиса И. Галынкера. Оно началось 16 июня 2020 года и продолжается до сих пор. В опросе на 22 ноября приняли участие 836 человек. В данной работе

анализируются ответы с 13 августа по 22 ноября 2020 года (когда к исследованию был присоединен опросник «Сочувствие к себе»).

Опрос прошли 274 человека. Возраст участников варьировал от 18 до 57 лет ($M = 20,41$, $SD \pm 5,27$; $M_o = 19$; $M_e = 19$). Определяли себя как мужчину 82 человека, как женщину 185 человек, 7 человек указывали другие характеристики своей гендерной идентичности. Большинство опрошенных проживали в Чувашской республике (220 человек), остальные были из других регионов РФ.

Для данного исследования мы использовали шкалу «Воспринимаемая обременительность» из «Опросника суицидального нарратива» И. Галынкера (Cohen et al., 2019; Чистопольская и др., 2020). Шкала воспринимаемой обременительности состоит из пяти пунктов (пример утверждения: «В настоящее время мне кажется, что окружающие люди хотели бы от меня избавиться»), взятых, в свою очередь, из «Опросника межличностных потребностей» Т. Джойнера (адаптация Меньшикова и др., 2016). Нами был сделан собственный перевод данных пунктов, так как было необходимо, чтобы все пункты «Опросника суицидального нарратива» были согласованы по стилю. Конфирматорный факторный анализ шкал опросника показал хорошее соответствие эмпирическим данным ($\chi^2[637] = 1881.97$, $p < 0,001$, CFI = 0,99, TLI = 0,99, RMSEA = 0,06, SRMR = 0,06).

Опросник суицидальности, задействованный в исследовании, был производным Колумбийской шкалы самоотчета оценки суицидальной тяжести (Posner et al., 2011), составленный на основе клинического опыта сотрудников Медицинского центра Маунт-Синай, Нью-Йорк. Он включал 12 вопросов о суицидальных мыслях, планировании и прерванных либо остановленных суицидальных попытках и несуйцидальных самоповреждениях в течение последнего месяца. По итогам данного опросника, 218 человек ответили отрицательно на все 12 вопросов, 56 человек отметили у себя присутствие от 1 до 12 суицидальных проявлений.

Также в анализе использовался общий балл шкалы «Сочувствие к себе» К. Нефф (Neff, 2003b; Чистопольская и др., 2020) и рассматривался ответ на вопрос «Насколько одиноким(-ой) вы чувствуете себя в ситуации коронавируса?», который оценивался респондентами по шкале Ликерта от 1 – «совсем нет» до 5 – «чувствую себя очень одиноким(-ой)».

Результаты

Предварительный анализ корреляций между переменными одиночества, сочувствия к себе, обременительности и суицидальности за последний месяц показал наличие значимых связей.

Суицидальность, воспринимаемая обременительность и одиночество коррелировали между собой положительно, а с сочувствием к себе – отрицательно, как и предполагалось.

Таблица 1.

АНАЛИЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ МЕЖДУ ПЕРЕМЕННЫМИ ОДИНОЧЕСТВА, СОЧУВСТВИЯ К СЕБЕ, ВОСПРИНИМАЕМОЙ ОБРЕМЕНИТЕЛЬНОСТИ И СУИЦИДАЛЬНОСТИ

	Суицидальность	Обременительность	Одиночество
Сочувствие к себе	-0,26	-0,43	-0,26
Суицидальность		0,39	0,23
Обременительность			0,33

Примечание: все корреляции значимы на уровне $p < 0,001$

Далее мы проверили три модели медиации.

Частичная медиация обнаружилась в двух первых моделях (рис. 1, рис. 2). Переменная обременительности объясняла примерно половину связи одиночества во время коронавируса с суицидальностью за последний месяц (рис. 1), а общий балл по шкале «Сочувствие к себе» частично подавлял связь между данными переменными (одиночества и суицидальности) (рис. 2).



Рис. 1. Модель опосредования взаимосвязи одиночества во время эпидемии коронавируса и суицидальности за последний месяц переменной обременительности, стандартизированные коэффициенты Тест Собела значим: 4,18, $p < 0,001$. *** – $p < 0,001$; * $p < 0,05$

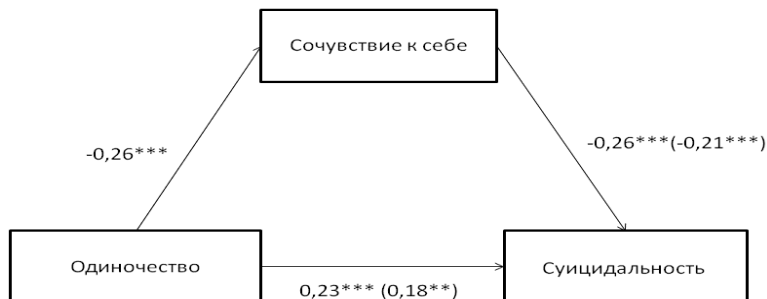


Рис. 2. Модель опосредования (супрессии) взаимосвязи одиночества во время эпидемии коронавируса и суицидальности за последний месяц переменной сочувствия к себе, стандартизированные коэффициенты

Тест Собеда значим: 2,77, $p = 0,006$

Примечание: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$

Третья модель (рис. 3), исследующая связь между переменными обременительности и суицидальности за последний месяц с супрессией переменной сочувствия к себе, оказалась незначимой.

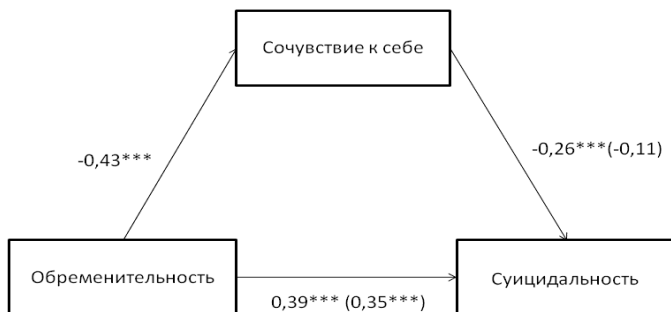


Рис. 3. Модель опосредования взаимосвязи воспринимаемой обременительности и суицидальности за последний месяц переменной сочувствия к себе, стандартизированные коэффициенты

Тест Собеда не значим: 1,73, $p = 0,084$

Примечание: *** $p < 0,001$.

Дискуссия

Мы исследовали суицидальность в интернет-выборке преимущественно молодых людей и обнаружили, что одиночество, которое они испытывают в связи с социальными ограничениями во время

эпидемии коронавируса, действительно способствует активации суицидального модуса поведения. Эта связь между чувством одиночества и суицидальностью в течение последнего месяца со дня прохождения опроса опосредуется ощущением себя обузой для близких людей (воспринимаемой обременительностью) и частично купируется сочувственным отношением к себе. Сочувствие к себе, которое автор концепции К. Нефф определяет как способность по-доброму и не осуждающе относиться к себе в ситуации неудач, понимая их общечеловеческую природу и не изолируя себя от других людей, внимательно исследуя свои чувства, но не идентифицируясь с ними чрезмерно (Neff, 2003a), действительно оказалось тем «лекарством», которое способно смягчить переживание одиночества и предотвратить развитие суицидальности.

Однако исследование связи переменных воспринимаемой обременительности и суицидальности с супрессией сочувствия к себе не обнаружило эффекта медиации. Мы объясняем это тем, что обременительность является более тяжелым психологическим переживанием, чем одиночество, и люди, склонные к нему, значительно меньше расположены относиться к себе с сочувствием. Польское исследование показало, что негативные убеждения о прошлом (временная перспектива негативного прошлого) вносят значимый вклад в переживание одиночества во время эпидемии, в то время как экстраверсия, эмоциональная стабильность и воспринимаемая социальная поддержка предсказывают низкий уровень одиночества (Nowakowska, 2020).

Мы предполагаем, что люди, которые защищены от болезненного переживания одиночества сочувственным отношением к себе, и те, чье состояние усугубляется ощущением себя обузой для окружающих, - это разные, почти не пересекающиеся группы людей. Вероятно, обучение сочувственному отношению к себе способно облегчить их переживание обременительности и снизить их суицидальность, но это потенциальная тема исследования в клиническом сеттинге.

Выводы

1. Переживание одиночества в период эпидемии COVID-19 действительно способно провоцировать суицидальные переживания и поведение.

2. Связь между одиночеством и суицидальностью частично объясняется ощущением себя обузой для близких и частично

подавляется сочувственным, теплым отношением человека к самому себе.

3. Связь между чувством обременительности и суицидальностью сильна и не опосредуется сочувственным отношением к себе. Предположительно, это вызвано тем, что люди, склонные ощущать себя обузой для окружающих, не расположены относиться к себе с добротой и теплом, которые подразумеваются в концепции сочувствия к себе.

Литература

Банников Г.С., Вихристюк О.В., Галынкер И. Новый подход к диагностике суицидального поведения: обзор зарубежных источников // Консультативная психология и психотерапия. 2020. №1. С.8–24.

Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Воронцова О.Ю. Анализ динамики депрессивной симптоматики и суицидальных идей во время пандемии COVID-19 в России // Суицидология. 2020. №3. С.3–16.

Меньшикова А.А., Герсамя А.Г., Канаева Л.С., Акжигитов Р.Г. Теория суицидального поведения Т. Джойнера: Адаптация Опросника межличностных потребностей (INQ) // Российский психиатрический журнал. 2016. №2. С.51–60.

Чистопольская К.А., Ениколопов С.Н. Теория управления страхом смерти: основы, критика и развитие // Вопросы психологии. 2014. №2. С.125–142.

Чистопольская К.А., Осин Е.Н., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Мысина Г.А., Дровосеков С.Э. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // Культурно-историческая психология. 2020. №4. С.35–48.

Чистопольская К.А., Rogers M.L., Сао Е., Галынкер И., Richards J., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Садовничая В.С., Дровосеков С.Э. Адаптация «Опросника суицидального нарратива» на российской выборке. // Суицидология. 2020. №4. С.76-90.

Bloch-Elkouby S., Gorman B., Lloveras L. et al. How do distal and proximal factors combine to predict suicidal ideation and behaviors? A prospective study of the narrative crisis model of suicide // Journal of Affective Disorders. 2020. V.227. P.914–926.

Bu F., Steptoe A., Fancourt D. Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic // Public Health. 2020. V.186. P.31–34.

Cleare S., Gumley A., O'Connor R.C. Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review // *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2019. V.26. P.511-530.

Cohen L.J., Gorman B., Briggs J. et al. The suicidal narrative and its relationship to the suicide crisis syndrome and recent suicidal behavior // *Suicide and Life Threatening Behavior*. 2019 V.49. Is.2. P.413–422.

Galynker I. *The suicidal crisis: Clinical guide to the assessment of imminent suicide risk* New York, NY: Oxford University Press, 2017.

Joiner T. *Why people die by suicide?* Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015.

O'Connor R., Wetherall K., Cleare S., et al. Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health and Wellbeing Study // *The British Journal of Psychiatry*. 2020. October.

Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself // *Self and Identity*. 2003a. V.2. P.85-101.

Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion // *Self and Identity*. 2003b. V.2. №2. P.223-250.

Neff K., Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. // *Journal of Personality*. 2009. V. 77. P.23–50.

Nowakowska I. Lonely and thinking about the past: the role of time perspectives, Big Five traits and perceived social support in loneliness of young adults during COVID-19 social distancing // *Current Issues in Personality Psychology*. 2020. V.8. Is.3. P.175–184.

Pietrabissa G., Simpson S.G. Psychological consequences of social isolation during COVID-19 outbreak // *Frontiers in Psychology*. 2020. V.11. P.2201.

Posner K., Brown G.K., Stanley B. et al. The Columbia-Suicide Severity Rating Scale: initial validity and internal consistency findings from three multisite studies with adolescents and adults // *The American Journal of Psychiatry*. 2011. V.168. Is.12. P.1266–1277.

Pyszczynski T., Kesebir P. Anxiety buffer disruption theory: A terror management account of posttraumatic stress disorder. // *Anxiety, Stress and Coping*. 2011. V.24. Is.1. P.3–26.

Rossi A., Panzeri A., Pietrabissa G. et al. The anxiety-buffer hypothesis in the time of COVID-19: When self-esteem protects from the impact of loneliness and fear on anxiety and depression // *Frontiers in Psychology*. 2020. V.11. P.2177.

УДК 159.923+316.6

И. Янкович, М. Спасич Шнеле, Е. Тодорович

СВЯЗЬ МЕЖДУ ТРЕВОГОЙ, СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКОЙ И СТРАХОМ ПЕРЕД КОВИД-19 У СЕРБОВ*

Университет Ниша, Ниш, Сербия

Цель исследования состояла в том, чтобы изучить связь между тревогой, социальной поддержкой и страхом перед COVID-19 у сербов (N = 202 (162 женщины) в возрасте 19–69 лет). Использовались шкала страха перед коронавирусом-19, шкала депрессии, тревоги и стресса и многомерная шкала воспринимаемой социальной поддержки. Страх перед COVID-19 находится в умеренной положительной корреляции с тревогой и в слабой отрицательной корреляции с социальной поддержкой друзей. Социальная поддержка друзей не была посредником между тревогой и страхом перед коронавирусом-19.

Ключевые слова: страх перед COVID-19, тревога, социальная поддержка, Сербия.

I. Janković, M. Spasić Šnele, J. Todorović

RELATION BETWEEN ANXIETY, SOCIAL SUPPORT AND FEAR OF COVID-19 IN SERBS*

University of Niš, Niš, Serbia

The aim was to examine the relation between anxiety, social support, and fear of COVID-19 in Serbs (N = 202 (162 females), aged 19–69). Fear of Coronavirus-19 Scale, Depression, Anxiety, and Stress Scale, and Multidimensional scale of perceived social support were used. Fear of COVID-19 is in moderate positive correlation with anxiety, and in weak negative correlation with the social support of friends. Social support of friends was not a mediator between anxiety and fear of coronavirus-19.

Key words: fear of COVID-19, anxiety, social support, Serbia.

* This paper was created as part of the project *Role of Applied psychology in Quality of Life of an Individual in Society*. Psychology department of Faculty of Philosophy in Nis, Faculty of Philosophy's Education-Science Board decision No. 183/1 in Nis (from 16-9-01 to 28.06.2018).

Introduction

The 2019 coronavirus disease (COVID-19) is a global health threat and was declared as a public health emergency on 30th January, 2020 by WHO (Mehdi, Waseem, Rehm, Aziz, Anjum, & Javid, 2020). Its transmissibility is estimated to be 4.08, which means that every case of COVID-19 will create up to 4 new cases. While incubation period is of 14 days with significant variations among patients and can spread asymptotically. The provisional fatality rate is 2% but ranges from 0.3 to 0.6%. It spreads mainly through respiratory droplets. With the extremely high infection rate and relatively high mortality, individuals naturally began worrying about the COVID-19 (Ahorsu, Lin, Imani, Saffari, Griffiths, & Pakpour, 2020), raising a lot of public concern especially related to their health and families, resulting in large number of psychological consequences (Mehdi et al., 2020). One characteristic nature of infectious disease compared with other conditions is fear, that is directly associated with its transmission rate and medium (rapidly and invisibly) as well as its morbidity and mortality (Ahorsu et al., 2020). In order to prevent rapidly spreading of infection of COVID-19, beside hand washing, recommendations refer to physical restrictions including distancing (reduces unknown spread), quarantine (reduces potential spread), or isolation (reduces spread) (Centers for Disease Control & Prevention, 2020; as cited in Knowles & Olatunji, 2020). Very important insights provide research of Brooks et al. (2020) in which they analyzed the psychological effects of quarantine using three electronic databases (databases of 3166 papers found, 24 are included in his Review). Most reviewed studies reported negative psychological effects including post-traumatic stress symptoms, confusion, and anger. Stressors included longer quarantine duration, infection fears, frustration, boredom, inadequate supplies, inadequate information, financial loss, and stigma. Many researchers studied the psychological impact on individuals indicating a wide range of psychiatric comorbidities (El-Zoghby, Soltan, & Salama, 2020). People are likely to experience feelings as - worry about being infected or getting sick, increased self-blame, and helplessness.

Having in mind the results of previous researches on the impact of the coronavirus pandemic on mental health, the aim of this paper was to examine the relation between anxiety, social support and fear of COVID-19 in Serbs.

Specifics of corona virus infection - high morbidity and mortality rates, resource instability, fear of stigma and discrimination, besides experiences with infected people, are all risk factors for depression and anxiety and can cause negative outcomes on mental health during these periods (El-Zoghby, Soltan, & Salama, 2020). Anxiety is defined as diffuse and internal tension and represents a state in which a person fears some forthcoming danger (Golubović, 2011). It is characterized by certain symptoms, motor and vegetative, such as muscle tension, increased heart rate, increased blood pressure, constriction of peripheral blood vessels, etc. (Golubović, 2004).

On the other hand, according to Zimet, Powell, Farley, Werkma, & Berkoff (1990) social support acts as a buffer against the development of psychological or physical symptoms primarily in individuals who are under stress. Social support and community ties played a crucial protective role in mental health recovery (Chan, Lowe, Weber, & Rhodes, 2015; Hansel, Osofsky, Osofsky, & Friedrich, 2013; Weems et al., 2007; as cited in Saltzman, Cross Hansel, & Bordnick, 2020). Recent definitions describe social support as a perception of how much others care for us, how they understand our needs, and how they respond to them (Hewstone & Stroebe, 2003). The effects of social support depend on the frequency, duration, intensity and nature of stressful events. According to the agreement hypothesis (Cohen & McKay, 1984; according to Cohen & Wills, 1985), effectiveness of social support depends on whether the form of support meets the requirements of the situation. The presence of social support and individual strengths, e.g. effective coping strategies and resilience, may explain the underlying mechanism of the association between traumatic experiences and mental health (Scales et al., 2016, Ye et al., 2020).

Sarason, Shearin, Pierce, and Sarason (1987; as cited in Vrućinić, 2012) point out that perceived social support measures, which capture the degree to which an individual is accepted, loved and involved in open communication relationships, are better indicators of adjustment than support measures received. Sources of social support can be different, still, most people receive most of the emotional support, warmth, belonging, material and instrumental support in the family. If the marriage is successful, the spouse is one of the main permanent and accessible sources of adult social support. Unlike other sources of support and help, it is usually the family that recognizes and offers help to its member in a crisis, without him

having to ask for it. In addition to family, a significant source of support are friends, relatives, colleagues at work...

Research goals

The aim of this study was to examine the relationship between anxiety, social support and fear caused by the COVID-19. More precisely, we wanted to test mediating role of social support between anxiety and fear of the COVID-19.

Methodology and research method

The research was conducted during 2020, during the pandemic. After giving written consent to participate in the research, respondents filled out online questionnaires.

Sample

The study included 202 respondents, aged 19 to 69 years ($M = 34.40$, $SD = 12.77$). The sample consisted of 40 men (19.8%) and 162 women (80.2%).

Instruments

Fear of COVID-19 Scale (Ahorsu et al., 2020) consisted of eight questions (seven from original scale and we added one more "Due to fear of the COVID-19, I can recognize the symptoms in myself, although I am healthy."). The participants indicate their level of agreement with the statements using a five-point Likert scale. Answers included "strongly disagree," "disagree," "neither agree nor disagree," "agree," and "strongly agree" ($\alpha = 0,913$).

Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS; Lovibond & Lovibond, 1995, adapted by Reić Ercegovac & Penezić, 2012) consisted of 42 items that form three subscales – depression, anxiety and stress, each included 14 items. The anxiety subscale refers to the excitation of the autonomic system and situational anxiety ($\alpha = 0.96$). Respondents answer on a four-point Likert scale, from 0 (does not apply to me at all) to 3 (refers to me completely).

Multidimension scale of perceived social support (MSPSS; Zimet et al., 1988) consisted of 12 items which refers to perceived social support. MSPSS has three subscales: social support of family ($\alpha = 0,955$), social support of friends ($\alpha = 0,932$) and social support of special person ($\alpha = 0,913$). Respondents answer on a seven-point Likert scale, from 1 (I don't agree at all) to 7 (I totally agree).

Results

In Table 1 are presented descriptive statistics (mean, standard deviation, minimum and maximum). It shows that levels of fear of Coronavirus-19 and anxiety are low, below theoretical and empirical means.

On the other hand, perceived social support of special person, family and friends are above theoretical and empirical means.

Table 1.

**DESCRIPTIVE STATISTICS AND CORRELATION
BETWEEN VARIABLES**

	Fear of COVID-19	Anxiety	Social support of special person	Social support of family	M	SD	min	max
Fear of COVID-19	1				1,97	0,74	1,00	4,14
Anxiety	,482**				0,53	0,53	0,00	2,44
Social support of special person	-,012	-,211**			5,87	1,39	1,00	7,00
Social support of family	,053	-,275**	,357**		5,74	1,57	1,00	7,00
Social support of friends	-,158*	-,321**	,454**	,298**	5,83	1,29	1,00	7,00

**correlation is significant at the level .001

*correlation is significant at the level .05

Table 1 shows that fear of coronavirus-19 is in moderate positive correlation with anxiety, and in weak negative correlation with social support of friends.

Table 2.

**TOTAL, DIRECT AND INDIRECT EFFECT OF ANXIETY ON
FEAR OF COVID-19 WHEN MEDIATOR IS SOCIAL SUPPORT
OF FRIENDS**

Predictors	Mediator	a	b	c	c'	ab	IP
Anxiety	Social support of friends	-,787	-,002	,672	,670	,001	-,066; ,056

a- effect of predictor on the mediator; b- effect of mediator on the criterion; ab - indirect effect of predictors on the criterion through mediator; c- total effect (effect of predictor on criterion); c'-direct effect (effect of predictor on criterion when mediator is included in the model)

Non-standardized regression coefficients (B coefficients) are presented in the table

According to the Table 2 we could notice that social support of friends is not mediator between anxiety and fear of COVID-19 indicating that effect of anxiety is direct.

Discussion

At the end of 2019 year, the world encountered a new type of viral infection caused by COVID-19. The infection quickly developed into a pandemic and as a result there are many changes in the daily lives of all people. In order to prevent spreading of infection people are recommended to avoiding shaking hands, to wear masks, to keep physical distance from others, to isolate (Centers for Disease Control & Prevention, 2020; as cited in Knowles & Olatunji, 2020) changing fundamentally human relationships. The essential human need for closeness and support of other people in the conditions of the corona pandemic virus became a threat. Worrying data on the ease of transmission, the consequences for health, and the mortality rate caused increasing fear in humans (Ahorsu et al., 2020). The very nature of the infection, the speed of its transmission and the invisibility of the infection become direct causes of fear of the COVID-19.

Therefore, the main goal of the research was to examine the relation between anxiety and fear of the COVID-19, with special emphasis on understanding the indirect, mediating role of social support in this relationship.

Firstly, it should be mentioned that on the sample of 202 participants, in average the both anxiety and fear of COVID-19 were low, whereas the mean scores of all examined forms of social support (special persons, family, friends) were high. Further, the results of the correlation analysis show that there is a moderate, positive and statistically significant correlation between anxiety and fear of COVID-19, indicating that more anxious people will also experience more intense fear of COVID-19. More precisely, such people will be more afraid of the possibility of infection, they will be more worried about their own lives, and they will recognize the symptoms of the disease by themselves more often, even though they are healthy. When it comes to the relationship between fear of the COVID-19 and social support, the results indicate that there is statistically significant and negative correlation only between fear of COVID-19 and social support by friends. These results are somewhat surprising since it is expected that the primary source of support would be family (according to Vrućinić, 2012), especially due to the recommended preventive measures - fewer social contacts with people who are not part of a family. A possible explanation might lie in the age of the respondents ($M = 34.4$ years). Namely, in early adulthood friends are an important support resource. Having that in mind, but also agreement hypothesis (Cohen & McKay, 1984; according to Cohen & Wills, 1985), friends would provide the most adequate support that would

meet the requirements of a stressful situation such as pandemic, reducing the fear of the COVID-19. However, the mediating effect of support of friends in the relationship between anxiety and fear of the COVID-19 has not been confirmed. These results suggest that the anxiety is directly correlated with the fear of all the negative consequences that COVID-19 infection can cause. Still, we have to be cautious since it is also possible the danger of uncontrollable infection could increase anxiety.

Conclusion

The fear of COVID-19 is caused by the specificity of the viral infection itself - the speed of spread, the ease of infection, the consequences that the virus causes, and the lack of adequate protection. This type of specific fear can be further increased in people who are even more anxious. Fear of the COVID-19 is negatively correlated with the support of friends, which may mean that those people who have more support from friends will have less fear of the COVID-19, and these are most likely younger people.

References

Ahorsu D.K., Lin C.Y., Imani V., Saffari M., Griffiths M.D., & Pakpour A.H. The fear of COVID-19 scale: development and initial validation. *International journal of mental health and addiction*. 2020. №27. P.1–9.

Brooks K.S., Webster K.R., Smith E.L., Woodland L., Wessely S., Greenberg N. & Rubin J.G. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020. №395 (10227). P.912-920.

Cohen S. & Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. №98(2). P.310-357.

El-Zoghby M.S., Soltan M.E. & Salama M.H. Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Social Support among Adult Egyptians. *Journal of Community Health*. 2020. №45. P.689–695.

Golubović G.Z. *Psihopatologija – opšti deo*. Bor: Zdravstveni centar, 2004.

Golubović G.Z. *Psihijatrija za psihologe*. Niš: Unigraf, 2011.

Hewstone M. & Stroebe W. *Introductions to Social Psychology. Europeans Perspectives*. Zagreb: Naklada Slap, 2003.

Knowles K.A. & Olatunji B.O. Anxiety and safety behavior usage during the COVID-19 pandemic: The prospective role of contamination fear. *Journal of anxiety disorders*. 2020. №77. 102323.

Mehdi M., Waseem M., Rehm M.H., Aziz N., Anjum S. & Javid M.A. Depression and Anxiety in Health Care Workers during COVID-19. *Bio-medica*. 2020. №36, Special Issue. P.233 – 238.

Reić Ercegovac I. & Penezić Z. Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS) // Proroković A., Čubela Adorić V., Penezić Z. & Tucak Junaković I. (Ed.). Zbirka psihologijskih skala i upitnika. Svezak 6. Zadar: University of Zadar, 2012. P.15-22.

Saltzman L.Y., Hansel T.C. & Bordnick P.S. Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2020. P.55-57.

Scales P.C., Benson P.L., Oesterle S., Hill K.G., Hawkins J.D. & Pashak T.J. The dimensions of successful young adult development: A conceptual and measurement framework. *Applied Developmental Science*. 2016. №20(3). P.150–174.

Vrućinić Ž. Socijalna podrška i nezaposlenost. *Defendologija*. 2012. №15(31). P.76-82.

Ye Z., Yang X., Zeng C., Li X., Wang Y., Shen Z. & Lin D. Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2020.1-21.

Zimet G., Dahlem N., Zimet S. & Farley G. The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. №52. P.30–41.

Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВА В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

УДК 159.9.019.43+316.6

Ч.И. Абрамсон

НЕДООЦЕНЕННАЯ РОЛЬ БИХЕВИОРИЗМА В ИНТЕРПРЕТАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ОБЩЕСТВА В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

Университет штата Оклахома, Стиллвотер, США

Эта статья предлагает некоторые личные размышления о том, как принципы кондиционирования, связанные с бихевиористским подходом, могут быть использованы во время кризиса, связанного с ковид-19. Обсуждаемые темы включают проблему пренебрежения вклада необихевиористов в психологию, непонимание принципов обусловливания и ненадлежащее использование негативных условий, таких как широкое применение наказаний и отрицательного подкрепления для контроля над населением. Даются рекомендации, как можно использовать бихевиористские принципы во время пандемии, главный из них – сосредоточение внимания на поощрении поведения, которое правительство ждет от своих граждан, а не акцентация на исключительном использовании негативного подкрепления.

Ключевые слова: бихевиоризм, кондиционирование, ковид-19, обучение, необихевиоризм.

Ch.I. Abramson

THE UNAPPRECIATED ROLE OF BEHAVIORISM IN THE INTERPRETATION OF PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF SOCIETY IN THE CONTEXT OF AN EPIDEMIOLOGICAL THREAT

Oklahoma State University, Stillwater, USA

This article offers some personal reflections on how conditioning principles associated with the behaviorist approach can be used during the Covid crises. Topics discussed include the neglect of the

neobehaviorists contributions to psychology, the lack of appreciation of conditioning principles, and the inappropriate use of aversive conditioning such as the extensive use of punishment and negative reinforcement to control the population. Recommendations on how behaviorist principles might be used during the pandemic are provided – chief among them is the focus on rewarding the behavior the government desires in its citizens rather than the almost exclusive use of aversive conditioning.

Keywords: Behaviorism, Conditioning, Covid, Learning, Neo-behaviorism.

This commentary offers some personal reflections on how conditioning principles associated with the behaviorist approach can help us to understand the human cost associated with the Covid pandemic. As a behaviorist with over 30 years of experience it struck me as odd that no social scientist or organization has advocated the use, or at least suggested, that conditioning principles be applied to our behavioral understanding of Covid.

The ideas that I will express are not original. For example, John B. Watson's wrote popular articles and books to help people to understand behaviorism (Cohen, 1979). A major rationale behind these efforts was Watson's belief that by following the tenets of behaviorism, individuals can lead more productive and happier lives. The dedication to his 1928 book on child rearing perhaps best reflects this attitude: The book is "dedicated to the first mother who brings up a happy child" (Watson, 1928).

Perhaps what is new is re-introducing behaviorism into discussions regarding Covid. If I were to coin a phrase, I would call my suggestion "political behaviorism" and I would define it as the "application of the behaviorist framework to politics."

I may not be voicing the popular opinion, but, at least in the United States, the Covid problem has turned into a political problem. As it is now, politicians are attempting to control behavior without, in my view, fully understanding the principles of learning. They are unaware that they are using behaviorist tenets – as well as what tenets they are using and they do not recognize the consequences of their misapplications.

Behaviorist phenomena such as habituation, sensitization, reward, punishment, negative reinforcement, schedules of reinforcement, generalization, discrimination, counterconditioning, conditioned suppression, second-order conditioning, escape, avoidance, and shaping can all be used to better understand the behavioral effects of Covid and to encourage the population to behave in its best interests. This is in

addition to phenomena such as acquisition, extinction, spontaneous recovery, discrimination, excitatory conditioning, inhibitory conditioning, behavioral contrast, and successive negative contrast.

Although politicians are not deliberately using behavioral principles, we do see the effects of this in terms of mistrust of government by its citizens, the conditioning of fear and apprehension— especially in children and older adults – and the control of the population by punishment and negative reinforcement. This has led to behavioral problems in children, adults, and increased number of suicides (Balachandran, Alagarsamy, & Mehrolia, 2020)

There are literally hundreds if not thousands of research articles on many aspects of conditioning to give psychologists, public health officials, and/or political scientists a firm database on which to apply behaviorist principles to Covid and to predict behavioral outcomes. Hundreds of millions of grant dollars have supported this research, yet we are not using the data.

As a classical behaviorist, it struck me how much of what the world is going through with Covid can be interpreted within a behaviorist framework. Many readers are probably familiar with phrases in the media equating performance of some individuals during Covid as “behaving like a Pavlovian dog.”

While this phrase has been around for decades, what I have noticed is that the United States media are now using phrases such as reward, reinforcement, and punishment to describe the use of government control over the behavior of its citizens. While the media are using behaviorist terms to describe governmental control, it seems to me that they do not go far enough and I doubt that they even understand that these terms are associated with behaviorism.

As I have noted previously (Abramson, 2013), behaviorism is considered by many to be out of date, old fashioned, and useless. This could not be further from the truth. I do agree that the present generation of psychologists in the United States know little about behaviorism and appear to have no interest in behaviorism as a learning tool. If you look at the training of psychology majors in the United States, few have any real experience in learning and applying behaviorist principles. Unfortunately, this is probably true with many graduate students as well.

While it comes as no surprise that behaviorism is not discussed in the media nor in the classroom, what has surprised me is the silence on this issue by the great psychological societies. Although psychological societies rightly discuss how Covid is affecting mental health, they say nothing about how the use of punishment by government suppresses behavior, how the inconsistent use of reinforcement reduces

its effectiveness, and how the unpredictable relationship between a citizen's response and the receipt of a reinforcement reduces the response-reinforcer contingency. Consider the example of Dr. Anthony Fauci and other health experts: their verbal behavior is so inconsistent and contradictory that they now represented an example of conditioned inhibition. If you Google "Dr. Fauci inconsistent Covid statements" approximately 164,000 entries are found (accessed January 18, 2021).

Behaviorism vs. Cognitive Interpretations

Given the negativity surrounding the behaviorist approach, it is worth contrasting behaviorism with the cognitive approach to behavior analysis. I wish you to consider that there is no consistent definition of cognition, no rules to determine if a behavior is cognitive or not, and almost 50% of major cognitive findings cannot be replicated (for review, see Abramson, 2013).

In my view, one of the characteristics that gives behaviorism its strength is the use of consistent definitions. Without consistent definitions, behaviorism would not have become the dominant form of psychology for much of its existence. Behaviorism was also popular because it is practical – conditioning principles work. In the United States, the definition of Covid seems to change not only from state to state but even within a state. For example, in Oklahoma, my home State, the definition of Covid originally included cases where the virus was detected but now it includes cases in which the virus is suspected.

Findings cannot be replicated without solid data, and no effective public policy decisions can be made without reliable data. Moreover, as shocking as this should be to any behavioral scientist, there is no uniform system for reporting Covid deaths. If you Google "Are Covid death numbers accurate" approximately 175,000,000 entries are found (accessed January 18, 2021). If you question whether the Covid numbers are accurate you are often punished and/or subjected to negative reinforcement.

An excellent example of how punishment and negative reinforcement are used to suppress skepticism related to government and media accounts of Covid can be found in the work of Alex Berenson. In a series of three pamphlets (available on Amazon, *Unreported truths about Covid-19 and lockdowns*), Berenson succinctly details many of the problems associated with misinformation about Covid including those associated with death counts, lockdowns, and masks. In response to his reporting, he was threatened, doxed, and shamed. Moreover, his work was initially banned from Amazon (<https://www.vanityfair.com/news/2020/04/does-the-king-of-the-covid-19-contrarians-have-a-case>).

I would also say that when Covid numbers are reported, the public receives little to no detailed information from political and medical leaders on who is actually dying and who is recovering. How many people who have reportedly died from Covid had pre-existing conditions, what were these conditions, where do they live, how long had they had these conditions, what is their age, what is the recovery rate? These and many other questions must be answered and the results made readily available to the public in media accounts. It is hard to believe that a baseball trading card, so familiar to sports fans, contains more information than what the public receives on Covid.

Without the public receiving detailed information regarding the data, individuals cannot make informed decisions or compare how their case relates to others cases. Rather, the government has established a situation where the word "Covid" is associated with fear. There are many behaviorist principles that can be used to increase public awareness of the dangers of Covid but someone in authority needs to use these principles and to use them correctly.

We can use the many principles associated with positive reinforcement to encourage and persuade individuals to social distance and wear masks; but instead the media and government uses punishment to suppress the population. Business are shut down, owners are fined, patrons arrested, and students are required to study from home.

I observe this with some irony because those in authority seem to have no idea what they are creating: a distrustful population, an hysterical population, and a population that does not trust science (or each other). It does not take a psychologist to predict that this distrust will be hard to overcome.

We can use shaping to create the behavior we seek, strengthen that behavior by using the various schedules of reinforcement, use discriminative stimuli to emit the behavior we want under the proper stimulus conditions, and encourage people to maintain the behavior using positive reinforcement. Principles associated with Pavlovian conditioning can also be used to reduce fear, including those associated with counterconditioning.

Why would any behavioral scientist rely solely on cognitive interpretations? Several years ago, the journal *Science* published a report on an international effort to replicate some of the well-known effects in psychology. The results were astonishing and should be a concern to all of us (Open Science Collaboration, 2015).

The researchers found that only 30% of the social psychology experiments could be replicated and only 50% of the cognitive findings could be replicated. In contrast, think of some of the laws that

behaviorist have discovered such as the law of effect and those associated with schedules of reinforcement, generalization, discrimination as well as those associated with Pavlovian conditioning. There are also laws pertaining to non-associative learning, including habituation and sensitization. The laws associated with conditioning have stood the test of time. Why are they not used? Why are they ignored?

If you believe that social psychology and cognitive psychology are the strategies that need to be used to fight Covid related behavior, I fear that you will be disappointed. With a failure rate so high, it is time to look at behaviorist principles – in effect, to re-discover them.

When discussing behaviorism, detractors typically focus on John B. Watson or B. F. Skinner. However, we need to note that there are several types of behaviorism and various ways to use them. Ask yourself “What behaviorism are we talking about? Few contemporary behavioral scientists seem to recognize that there are several forms of behaviorism. There is for example, several types of “radical behaviorism” as exemplified by Watson and Skinner; and there are several forms of neo-behaviorism as exemplified by Bindra, Guthrie, Hull, Miller, Mower, Spence, and Tolman.

A book that has not been properly studied in my view is *Complex Human Behavior: A Systematic Extension of Learning Principles*, by Arthur and Carolyn Staats. (Staats & Staats, 1963). They demonstrate the richness and vitality of applying the behaviorist approach to complex human behavior. The authors examine a host of what are now considered cognitive topics. These topics include child development, personality, language, and motivation.

Of course, Staats and Staats are not the only behaviorists who attempt to tackle the intricacies of human behavior and are part of the tradition of Watson, Miller, Tolman, Guthrie, Mower, and Skinner among others. All of these behaviorists attempt to apply their principles to human behavior.

While we can discuss the merits of each of the various behaviorist positions, the bottom line is that these principles work in creating and modifying behavior – they are practical. It is this practicality that helped to make behaviorism the dominate form of American psychology for decades and captured the imagination of the public.

It is sad to say that most of these behaviorists and their work have been forgotten. Unchecked cognitivism is rampaging through our universities and colleges and producing a class of students, professors, and social commentators who know next to nothing about a still vital and vibrant conception of psychology.

For readers thinking about the possibility of using behaviorist principles, please be careful. Behaviorism has been called a “deadly enterprise,” a cult, absurd, nonsense, grim, unethical, and poison. An acceptance of behaviorism increases anti-social and criminal behavior, that behaviorism leads to moral decay. This is total nonsense (see Abramson, 2013). Given the criticism and ignorance of reporters, public health professionals, social media personalities, and politicians, it is no wonder that the potential contributions of behaviorism to the current pandemic are overlooked and ignored.

The Misuse of Conditioning: Aversive Control

What I would like to do now is to provide a few examples of how behaviorist principles are being used incorrectly. I will focus on aversive control as this seems to be the most popular form of behavioral control in the United States during the pandemic.

There are various methods to eliminate a behavior; and during the pandemic several of them have been routinely used. I will mention three.

1. “Eliminate the offender.” As we have seen in the United States, government officials who favor this method simply remove from society those that do not agree with them – offenders are arrested and jailed. If you Google “How many people were arrested for violating Covid rules” approximately 395,000,000 entries are found (accessed January 18, 2021). Putting people in prison or forcing them to close their business does not teach them what to do correctly. This is an important but often overlooked point.

2. Punishment. Unfortunately, in the United States, punishment is considered the major form of behavior control. The primary difference between “Eliminate the offender” and punishment is that in the former, the individual is removed from society. Rather than rewarding the behavior that politicians desire, such as wearing masks and social distancing, politicians use punishment in the form of shaming, verbal and physical threats, and if that will not work, institute fines, closure of businesses, and finally “eliminate the offender.” Obviously, if you want people to wear masks and social distance, you must reward the behavior you seek. Punishment will work only under a specific set of conditions and these conditions are not present in the general environment.

It is clear to me that politicians and the media clearly do not know how to apply behaviorist principles. Punishment does not teach you what is correct. The goal in behavioral analysis is to reinforce the behavior you want. There are many examples of how the government and media are punishing individuals who do not abide its edicts.

I should add that I believe that part of the problem is that government does not have a clear idea what they expect out of its citizens. Especially when the government itself does not follow its own rules. Moreover, some governmental agencies have established contingencies of reinforcement that encourage citizens to inform upon one another. It is easy to predict where this will lead – just look at the historical record.

3. Negative reinforcement. This is another popular form of behavior control used during the pandemic. Here, a behavior is reinforced by the removal of an aversive event. In the United States, we have seen, for example, threats, doxing, shaming, and interruptions of family gatherings, against those with views different than themselves. Here you learn what to do “correctly” but it is through coercion. Negative reinforcement often has the same side effects as punishment.

Side Effects of Aversive Control

There are literally hundreds of studies conducted within a behaviorist framework on the side effects of aversive conditioning. One would have thought that political leaders would be familiar with these data before instituting aversive control over the population. Perhaps some are.

1. Reactions against the punisher as well as those providing negative reinforcers – aggression, distrust, revolt. We see this in the United States every day during the pandemic.

2. Works only in the presence of the punisher. When the punisher leaves (the punisher is considered a cue or discriminative stimulus), the person being punished often returns to the original behavior. There are many examples of this during the pandemic. As soon as an authority is spotted, the offending behavior is stopped (a mask, for example, is put on) and then when the authority leaves, the offending behavior returns often in greater strength (the mask is removed).

3. Punishment occurs after the fact; you do not learn what to do correctly. If the goal is to train people to wear masks and socially distance, you do not punish the individual for not doing so. You look at the empirically based, replicable research to find methods to reward the behavior you seek.

4. Negative reinforcement and rule by coercion. Rule by threats and intimidation. This is another misuse of behavioral principles by politicians. Here, behavior is changed by the escape and/or avoidance of threats, fines, and doxing.

I can provide many examples of where other behavioral principles are violated. Consider the inconsistent use of rewards. During the pandemic politicians seem fond of rewarding themselves with multimillion dollar book deals, and “self-aggrandizing” awards. What are the effects

of such “phony awards” and “self-aggrandizement?” We see these now: declining ratings, less interest, and skepticism; not to mention the effects on personal reputation.

I will provide one other example. All of us know that when an organism receives an unpaired presentation of a response and reward, or if a conditioned stimulus and unconditioned stimulus are unpaired, conditioned inhibition develops. When the unpaired organism now receives a paired presentation of the stimuli, the organism must overcome the initial conditioned inhibition.

In other words, the individual must overcome the conditioned distrust. When you add concepts such as generalization, it is easily seen that cues or conditioned stimuli resembling an institution or individual associated with that institution, will be generalized based on how closely the individual or institution resembles those used in training. Therefore, if citizens are losing faith in Dr. Fauci, they will lose faith in anyone or any institution associated with Dr. Fauci,

While some readers may consider this perspective to be “simple minded,” my response would be why? Is our behavior so complex and unpredictable? From my perspective the answer is no. I often hear from students that human behavior is so unpredictable. Does any behavioral scientist really believe that? Relying on concepts that have little bases in data, inability to replicate findings, inconsistent definitions, no knowledge of research conducted with an alternative approach, and failure to see the advantages of a behaviorist perspective, is the simple-minded approach.

Creating Behavior

There are many behavioral methods to condition the behavior that we seek that do not use aversive events. These require those in power to:

1. Use positive reinforcement -- reinforcement is information. Post positive advertisements that encourage the use of masks, and social distancing. Advertisements can also be posted to reduce Covid related fear.

2. Recognize that reinforcements are relative within and between individuals. A reward for a child is not the same as a reward for an adult. The differences must be recognized.

3. Always have a variety of reinforcements. Those in control should administer several different types of rewards. This will avoid habituation to any specific reward.

4. Be consistent in application and the timing between a response and reward. Consistency is everything in the application of reinforcement. This is a lesson politicians do not understand.

5. Size of reinforcement: begin with the smallest available. The smaller the reinforcement the quicker it is used. This not only cuts down on waiting time but also allows more reinforcements per session. (The more difficult the task, the more reinforcement.)

6. Use a preferred reinforcement. This has the advantage that you can use less reinforcements.

7. If behavior is not occurring, use shaping.

Recommendations

In closing, I would like to offer a few recommendations:

1. If you want to modify the behavior of people during the pandemic. Use behaviorist principles such as reward, consistency, discriminative stimuli, schedules of reinforcement, and shaping.

2. Always use positive reinforcement, avoid punishment and negative reinforcement. I suppose that it is easier to metaphorically “slap a citizen around” than to take the time creating a detailed behavioral program.

3. Citizens should be taught behaviorist principles to better understand how the government and others attempt to control them. It may not be generally known that when John B. Watson left academia, he obtained a job with the J. Walter Thompson advertising company. It is no accident that advertising principles are based on behaviorist principles. For Watson, a learning curve was similar to a sales curve. He created the coffee break – a fine example of what we call stimulus control – and the testimonial. The testimonial is an example of what we call generalization.

4. Re-introduce behaviorism into our educational systems. Just as civics classes should be reintroduced into the classroom, so should the study of behavior.

I hope you found something useful in this talk. If I can help in some way, all you need to do is ask. All I ask is that you consider applying behaviorist principles whenever possible and I am sure you will be surprised how effective they are. Try them on yourself. My students are often surprised how well these principles work. The conditioning principles developed by behaviorists can do much more than conditioning a dog or cat; they can be readily applied during this pandemic.

References

Abramson C.I. Problems of teaching the behaviorist perspective in the cognitive revolution. *Behavioral Sciences*. 2013. №3. P.55-71.

Balachandran A.K., Alagarsamy S. & Mehroliya S. Suicide among children during Covid-19 pandemic: An alarming social issue. *Asian Journal of Psychiatry*. 2020. №54.

Cohen D. J.B.Watson: The founder of behaviorism. London, UK: Routledge & Kegan Paul, 1979.

Open Science Collaboration. Science. 2015. №349, aac4716.

Staats A.W., Staats C.K. Complex Human Behavior: A Systematic Extension of Learning Principles. NY: Holt, Reinehart and Winston, 1963.

Watson J.B. Psychological care of infant and child. New York: W.W.Norton & Company, Inc., 1928.

УДК 159.9

В.А. Мазилев

РОССИЙСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ СУЩЕСТВОВАНИЯ

Ярославский государственный педагогический университет
им. К.Д. Ушинского, Ярославль

Работа выполнена при поддержке РФФИ, грант 19-29-07156

В статье отмечается, что Covid-19 стал фактором жизни современного общества и предметом анализа со стороны психологического сообщества. Психологи описывают психологические последствия пандемии и разрабатывают технологии и техники помощи населению в преодолении негативных последствий Covid-19 и пытаются вооружить человека способами регулирования своего поведения перед лицом новых угроз. Отмечается, что психологические рекомендации, которые даются психологами, свидетельствуют о традиционной множественности подходов и, как следствие, страдают разноречивостью и неоднозначностью. В статье предпринимается попытка рассмотреть состояние современной отечественной психологической науки, выявляются наиболее «узкие места», препятствующие ее интенсивному развитию. В качестве наиболее существенных недостатков современной психологии выявлены взаимосвязанные моменты: отсутствие платформы, на которой возможно аккумулирование психологического знания, и отсутствие современной теории объяснения, предполагающей, в частности, уровневые объяснения. В статье намечаются стратегии указанных проблем.

Ключевые слова: психология, Covid-19, система психологии, упорядоченное знание, аккумулирование знания, уровневое объяснение, внутренний мир человека.

Введение. Развитие науки, психологии в частности, находится в тесной связи с событиями, происходящими в обществе. Для психологов это ни в коем случае не открытие, поскольку еще М.Г.Ярошевский, обсуждая факторы, влияющие на развитие психологической науки, в качестве первой группы выделил группу социальных факторов, которые наряду с предметно-логическими и личностно-психологическими определяют развитие психологической науки.

Если принимать во внимание события последнего года, то несомненно на первые роли выходит пандемия Covid-19. Если в ее начале она породила некоторую растерянность в психологическом сообществе и первые реакции психологов свидетельствовали о недостаточной готовности перед лицом новой угрозы (см. Мазилов, 2020а), то к чести психологов необходимо отметить, что они достаточно быстро адаптировались к новым обстоятельствам. Сейчас из психологических публикаций на темы пандемии уже можно составить отдельную библиотеку, что явно свидетельствует о том, что Covid-19 стал фактором, существенно влияющим на многие стороны жизни. Проводятся конференции, на которых обсуждаются психологические последствия Covid-19 и формы помощи населению в преодолении его последствий. Как отмечают авторы публикации в «Психологическом журнале», цитируя президента РФ, «все население России превратилось в профессиональных вирусологов. К этому можно добавить, что и в профессиональных специалистов по психологическому контексту распространения коронавируса. Мало кто не судит об этом контексте, в чем нет ничего плохого, ведь это говорит о приверженности россиян традиции глубоко осмысливать происходящее без каких-либо профессиональных ограничений» (Ушаков и др., 2020, с.5).

Представляют значительный интерес исследования, направленные на выяснение мнения экспертов-психологов: «Эпидемия коронавируса породила кризис, ставший очередным испытанием для современной цивилизации. Его психологическая сторона отчетливо проявилась в разных странах. В этих условиях представляет интерес экспликация представлений профессиональных психологов о социально-психологическом контексте ситуации» (Юревич и др., 2020, с.78).

Исследования, в частности, показали, что могут быть выявлены психологические последствия пандемии коронавируса для личности, межличностных отношений и общества в целом. «Участники опроса прогнозируют, с одной стороны, рост сознательности личности в различных областях жизнедеятельности, повышение

значимости семьи и дружеских отношений. С другой стороны, они ожидают снижения доверия к людям и социальным институтам, роста воспринимаемого неравенства и межгрупповой напряженности, а также массовую психологическую травматизацию. Эксперты обращают внимание на необходимость перехода от нагнетания страха по поводу коронавируса к спасению экономики, диалогу власти с гражданами, к опоре на доверие, социальную ответственность и заботу о близких, к расширению мер экономической и психологической помощи населению. Намечены перспективные направления исследований социально-психологических последствий пандемии». (Ушаков и др., 2020, с.5). Применение экспертных опросов психологов, в частности, показало, что существует систематическое расхождение объяснений, которые дает власть своим действиям, и мнений экспертного сообщества об их причинах. Власть выводит свои действия из объективных характеристик ситуации, эксперты делают больший акцент на политических факторах. (Юревич и др., 2020, с. 85). Если власть объясняет свои действия объективной ситуацией, то эксперты в основном видят их обусловленными политическими и экономическими причинами. Возможно, это феномен субъекта деятельности и наблюдателя (actor–observer) в объяснении данного вида действий (Юревич и др., 2020, с.84).

Не будем далее останавливаться на следствиях пандемии Covid-19 и влиянии, оказанном на общество в целом и его отдельные составляющие. Отметим только, что в свете разнообразных «вызовов» пандемии психологическому сообществу важное место занимает дальнейшее исследование социально-психологических проблем доверия (Антоненко, 2015; Антоненко, 2020) и методологических проблем психологической практики (Карицкий, 2006; Карицкий, 2020). Исследование второй группы вопросов чрезвычайно важно для проектирования специализированной психологической помощи как пострадавшим от пандемии, так и находящимся в разнообразных (по различным основаниям) группах риска. Выше уже упоминалось, что пандемия высветила множество проблем, в том числе и в психологии. Многочисленные исследования, в том числе и связанные с проблематикой психологических аспектов Covid-19 дают различные результаты. Для психологии это не новость, мультивариативность исследовательских подходов широко известна. Психология традиционно отличается от других дисциплин исключительным многообразием как исследовательских подходов, так и сформулированных теорий, концепций и обобщений разного уровня. Обычно такое многообразие связывают с

исключительной сложностью предмета и объекта психологической науки, в чем вряд ли стоит сомневаться. Поэтому психологов совсем не удивляет, что в этой науке сосуществуют десятки теорий одного и того же психического явления. Хорошо известно, что теорий сформулировано множество, причем никак нельзя сказать, что какие-то безнадежно устарели, а какие-то неправильны. Приходится сделать вывод, что психологи смирились с мультивариативностью концептуального наполнения своей науки и не видят в этом ничего экстраординарного. Если бросить беглый взгляд на историю психологии, легко увидеть явную закономерность: новое возникающее направление высказывает недовольство не удовлетворяющим его подходом, с которым полемизирует (и от критики которого отталкивается в своих разработках), и, как следствие, формулирует свой новый подход, который спустя какое-то время подвергается чьей-то новой критике, причем критики в свою очередь предлагают свой новый подход. Прошлые психологии, согласно известному отечественному методологу и историку психологии, «обычно предстают как скопление ошибок, нагромождение артефактов, паутина тупиковых направлений исследования или, в лучшем случае, как беспорядочное накопление феноменологии, которое по отношению к психологии грядущего призвано сыграть ту же подготовительную роль, какую философия сыграла по отношению к науке. Именно в силу такого отношения к прошлому психологическое знание не кумулятивно, а любое новое направление психологической мысли уверенно отменяет все предыдущие, видя в них только «кладбища феноменологии», фон для оттенения своих достоинств и иллюстрации чужих ошибок» (Юревич, 2008, с.5).

В настоящей статье предпринимается попытка проанализировать современное состояние психологии и выявить «узкие» места, не позволяющие психологии сколь-нибудь полно реализовать имеющийся потенциал. В настоящей работе автор исходит из того, что наука, психология, в частности, должна представлять собой систему знаний, а главной функцией психологической науки является объяснение психического. Как представляется, от того, насколько четко функционирует система знаний и насколько эффективно реализуется объяснение, в конечном счете зависят возможности психологической науки.

Целью статьи является анализ современного состояния отечественной психологии в плане выяснения, насколько удовлетворительно решаются вопросы аккумуляции знаний в рамках системы психологического знания и выполняется функция объяснения.

Исследовательские задачи. В статье ставятся задачи: 1) выяснить, насколько удовлетворительно в современной российской психологии решается задача представления системы знаний; 2) насколько удовлетворительно решается проблема аккумуляции знания; 3) существует ли в современной российской психологии удовлетворяющая современным требованиям теория объяснения.

Методология и методы исследования. Методологической основой проводимого теоретико-методологического исследования выступила интегративная когнитивная методология (Мазилев, 2017) и концепция предмета психологической науки (Мазилев, 2020); историко-психологическое исследование осуществлялось в соответствии с требованиями к современным историко-психологическим работам (Мазилев, 2019).

Результаты. Проведенные ранее исследования показали, что современная общая психология в России переживает кризис, выражающийся в том, что не решена проблема предмета психологической науки (Мазилев, 2020а; Мазилев, 2020в). Было показано, что современная российская общая психология не является сегодня научной дисциплиной, в которой понятия связаны единством предмета в концептуальную систему. Утверждалось, что в настоящее время такого единства нет, как не было его и в советской психологии. Корни такого положения заключаются в понимании предмета, сформировавшемся в советской психологии под влиянием марксистско-ленинской философии. Можно уверенно говорить о кризисе общей психологии в российской психологической науке. Главным недостатком советской психологии в понимании предмета была трактовка психики как отражения, что фактически лишало психику онтологического статуса. Вдобавок, при исследовании предмет как целое заменялся на его «единицу», что делало невозможной реализацию функций, которые должен выполнять конструкт предмет психологии (Мазилев, 2020). Отсутствие базового внутрипредметного пространства и, как следствие, единства входящих в состав номинального предмета составляющих в сочетании с отсутствием у предмета онтологического статуса, очевидно, лишало возможности конструктивно использовать причинно-следственное объяснение, которое в таких условиях неизбежно становилось редуктивным (Мазилев, 2020).

Был обоснован тезис, что эти же положения имплицитно существуют и в современной общей психологии, что негативно влияет на развитие психологической науки. Для преодоления такого положения необходима разработка философии психологии,

которая бы систематически решала комплекс вопросов, связанных с философско-методологическим обоснованием современной общей психологии. В качестве первого шага предлагается ревизия предмета общей психологии человека. Предлагалась новая трактовка предмета психологии, были показаны перспективы такого подхода.

Традиционно декларируемое в качестве предмета психологии понятие «психика» реально не выполняет функций, которые должны выполняться конструктом «предмет психологии». Поясним этот тезис. Психика как общее понятие отчетливой архитектоники не имеет. Психику обычно определяют через «отражение», иногда добавляя к отражению регуляцию. Не имея возможности в рамках ограниченного объема настоящей статьи рассмотреть проблему во всем объеме, обратим внимание лишь на то, что реализация традиционной стратегии изучения психического, при которой целостный предмет заменяется его так называемой «единицей», делает неизбежным использование частичных моделирующих представлений, что делает задачу мягко говоря трудноразрешимой (Мазиллов, 2020).

Это приводит к предсказуемому результату: различные психические явления получают свою *психологическую характеристику* посредством разных моделирующих представлений. Действительно психические процессы описываются через отражение, поведение и деятельность через активность, характер – через отношения и т.д. Не забудем, что еще есть и субъект, и личность... В результате получается «лоскутное одеяло»: целое постулируется как таковое в общих определениях через отражение и регуляцию, тогда как составляющие целого реально выступают разнородными образованиями.

Для того, чтобы сказанное не показалось сильным сгущением красок, обратимся к современной психологической литературе. А.Н.Лебедев отмечает: «Еще одна проблема, связанная с явной нехваткой исследований саморазвития личности, может быть определена как методологическая проблема сложившейся типологии психических явлений. В частности, традиционное представление о психике, описанное в настоящее время в большинстве учебников общей психологии для студентов вузов, таково, что в ней различают ряд структурных элементов: психические процессы, свойства и состояния. В этом случае, как известно, личность относится к свойствам психики, мышление – к психическим процессам, а чувства – к состояниям. Более того, если исследователь заявляет, что изучает личность, но объясняет механизм ее развития

мышлением, влияющим на формирование высших социальных эмоций (чувств), ему могут сделать замечание о том, что это разные области психологического знания, которые смешивать нецелесообразно. В этом прослеживается парадокс: интуитивно мы понимаем, что психические свойства во многом зависят от самого человека, от его способности к управлению собственным поведением через осмысление и «прочувствование» мотивов, ситуаций и поступков. С другой стороны, смещение предметных областей вызывает критику со стороны прежде всего академических ученых, стремящихся к соблюдению исторически сложившихся норм и правил» (Лебедев, 2020, с.101).

Представляется, что А.Н.Лебедев совершенно прав. С такой ситуацией мириться нельзя, поскольку, осознавая трудности исследования сложных целостных объектов, многие ученые предпочитают выбирать более простые задачи. Ситуация, кстати, характерна не только для психологии, но и для других научных дисциплин. «Более полувека назад (1960) британский *The Lancet*, один из ведущих медицинских журналов мира, опубликовал описание симптомов необычной болезни, только-только начавшей проявляться в мировом научном сообществе. Проницательные британские клиницисты еще не знали тогда, что описанная ими болезнь к концу XX века примет масштабы пандемии... Вот резюме их описания этой опасной болезни: «Когда исследователь достигает стадии, на которой он перестает видеть за деревьями лес, он слишком охотно склоняется к разрешению этой трудности путем перехода к изучению отдельных листьев»» (Вите, 2013, с.5).

Современной психологии остро необходим взгляд на предмет психологии как на целое, так как только в этом случае будет удовлетворительно решаться проблема аккумулирования психологического знания. К сожалению, в настоящее время эта проблема по сути не решается, так как скорее осуществляется конкуренция между различными исследовательскими подходами.

В 1890 году Уильям Джемс писал о том, что были мыслители, отрицавшие существование внешнего мира, но в существовании внутреннего мира никто не сомневался. Предлагается вернуть внутренний мир в качестве предмета психологии. Сегодня мы понимаем, что внутренний мир существует реально, имеет онтологический статус. Стоит специально подчеркнуть, что такая позиция представляет собой в известном смысле возврат к традиционным взглядам на психологию, продолжает традиции классической психологии, но на новом уровне.

Ясно, что, разделяя психику на отдельные психические процессы, рассматривая их сами по себе, психические свойства и состояния как отдельные психические явления, мы закрываем дорогу для осмысления внутреннего мира как целого. Единство внутреннему миру придает новое понимание способностей, которые соединяют психологические свойства человека и его психические процессы. Добавим к этому, что способности имеют уровневое строение, могут быть выделены индивидуальный, субъектный и личностный уровни, что придает внутреннему миру объемность. На личностном уровне появляются духовные состояния, что позволяет говорить о духовных способностях (Шадриков, 2006). Таким образом, архитектоника внутреннего мира предстает целостной и объемной, что создает возможность использовать ее как платформу для интеграции психологического знания.

До недавнего времени не было возможности рассматривать внутренний мир человека в его целостности, внутренний мир был общей идеей. Работы В.Д.Шадрикова (Шадриков, 2006; Шадриков, Мазиллов, 2015), в которых внутренний мир был не только провозглашен предметом психологии, но и была представлена его архитектоника, сделали возможным конкретизировать и операционализировать внутренний мир человека, в связи с чем возникает возможность конкретно пересмотреть основные психологические понятия, выявив новые отношения между ними.

Обратим внимание, что единство не *задается* декларативно, а *обнаруживается* через единство входящих в него компонентов, которые трактуются не как разнородные, а, напротив, как взаимообусловленные. Именно поэтому можно утверждать, что при таком подходе используется нередуктивная логика исследования. В архитектонике внутреннего мира присутствуют реалии, соответствующие всем традиционным психологическим понятиям, что внушает оптимизм относительно выполнения интегрирующих функций. Как неоднократно отмечалось, использование такого подхода позволяет преодолеть функционализм, неизбежный при традиционном понимании предмета, наметить удовлетворительное решение методологических проблем.

В тесной взаимосвязи с проблемой предмета психологии находится другая важная проблема психологии – объяснение, которая в данном тексте уже частично затрагивалась.

В ряде предшествующих публикаций было показано, что проблема объяснения не получила должного освещения в отечественной психологической литературе, были выявлены причины недостаточного внимания психологов к этим вопросам (Мазиллов,

2020; Мазиллов, 2017). В психологии в настоящее время не существует удовлетворяющей современным требованиям теории объяснения. Немногочисленные попытки разработки концепции объяснения в психологии сталкиваются с рядом трудностей.

Исследования показали, что наиболее существенные трудности связаны с тем, что в разрабатываемых моделях объяснения: 1) не учитывается специфика предмета психологии, 2) объяснение рассматривается само по себе, вне контекста психологического исследования, 3) не учитывается исторический аспект, предполагающий выявление развития видов и форм объяснения в психологии, 4) предполагается использование исключительно причинно-следственного объяснения.

К отмеченному выше стоит добавить, что, если исходить из традиционных представлений об общей психологии, предполагающих разнородность входящих в пространство психологии психических явлений и логику выделения единиц психического, замещающих труднодостижимое целое, то миссия кажется невыполнимой. К тому же, удивительно, но факт: исследователям концепция объяснения представляется «простой формулой». Возможно, это влияние знаменитой теории К.Гемпеля, в которой процедура объяснение сводится к отношению между экспланансом и экспланандумом (Гемпель, 1998; Hempel, 1962), и теории Пиаже (Piaget, 1963; Пиаже, 1966), где объяснение, по сути, означает сведение объясняемого к объясняющему. Как нам представляется, в современной психологии должны использоваться не только простые линейные способы объяснения, но и более сложные.

Дискуссия. Проведенное исследование показало, что в современной психологии неудовлетворительно решается задача представления знания в конструктивной форме, предполагающей аккумуляцию имеющегося научно-психологического знания. С другой стороны, как было показано, в современной психологии существенные трудности возникают в связи с необходимостью объяснения различных психологических феноменов.

Была поставлена задача разработки психологической концепции объяснения. В данном направлении были получены первые результаты (Мазиллов, 2020, 2020а), была предложена базовая схема объяснения, на которых не будем останавливаться в связи с дефицитом пространства, отведенного на настоящую публикацию (см. (Мазиллов, 2020а, 2020д)).

Обратим внимание на то, что в качестве объясняющих категорий используются те же самые, что и входят в структуру организующей схемы психологического исследования: структура, функция,

процесс, генезис и уровень. На следующих этапах развития психологии практикуются усложненные объяснения. Они представляют собой использование не одной, а сочетания объясняющих категорий: структура и функция, функция и структура, структура и генезис и т.д. Важно подчеркнуть, что на всех этапах общая схема остается инвариантной. Это «формальная» структура объяснения.

Обратим внимание на то, что кроме статической структуры объяснения может быть выделена и описана динамическая структура объяснения (Никитин, 1970). Поскольку в нашем случае объяснение включено в структуру психологического исследования, описанная выше модель может быть квалифицирована как динамическая.

Важно подчеркнуть, что современное объяснение в психологии вне сомнения должно быть представлено как уровневое. Е.П.Никитин отмечал: «Хотя линейные системы и играют большую роль в науке, но наиболее характерными для нее и (что особенно важно) наиболее существенными для понимания ее структуры являются уровневые системы. Особенное значение они приобрели на современном этапе развития, когда многие отрасли науки достигли статуса сложных, иерархически организованных структур» (Никитин, 1970, с.147). Е.П.Никитин пишет: «Уровневыми мы называем такие объяснительные системы, в которых экспланандум вторичного объяснения является положением более высокого гносеологического и логического уровня, чем экспланандум первичного объяснения и т.д. Иначе говоря, экспланандум вторичного объяснения представляет собой положение или более общее или более глубокое по степени проникновения в сущность или структуру материальной организации объекта, чем экспланандум первичного объяснения» (Никитин, 1970, с.147).

Для разработки полноценной (общей) концепции объяснения в психологии необходимо понимание предмета как совокупного и целостного. Смысл тезиса понятен, поскольку исследуемое явление должно быть представлено в едином предметном поле психологической науки, ибо в противном случае нам придется соотносить различные психические явления как разнородные, а следовательно, связи и отношения между ними неизбежно будут внешними. Именно поэтому вместе с использованием разработанной модели соотношения теории и метода в психологии, при разработке концепции объяснения важнейшую роль играет понимание предмета психологии как внутреннего мира человека (он и совокупен, и целостен).

Безусловно, нужно согласиться с акцентированием важной роли уровневых объяснений. На уровневые объяснения обращал внимание, как мы видели, Е.П.Никитин. Хотелось бы сделать одно важное замечание по поводу перспектив использования уровневых объяснений в психологии. Отметим многолетние исследования М.С.Роговина и его последователей, посвященные структурно-уровневому изучению психики. Г.В.Залевский резюмирует результаты реализации данного подхода следующим образом: «В результате проведенных исследований М.С.Роговина и его ученики, следуя таким мыслителям, как Аристотель, Х.Джексон, П.Жане и Н.А.Бернштейн, пришли к заключению о возможности объяснять закономерности многих видов деятельности и поведения их структурно-урвневой организацией... Под последней имеется в виду идеализированное соотношение целей и средств деятельности, когда уровень цели выступает как высший, то есть направляющий и регулирующий, а средства образуют иерархическую структуру, подчиненную этому уровню цели. Совершаемые человеком (в психологическом исследовании – испытуемым) действия осуществляются в рамках этой структуры, но вместе с тем они образуют и иную – уже динамическую (в нашей терминологии акциональную (от франц. action – действие; необходимо отличать акциональные уровневые структуры от уровней структур личности, хотя между ними есть и много общего) структуру соответствия самих действий идеализированной структуре целей и средств. Уровни этой акциональной структуры определены многими параметрами (адекватность цели, время, наличие или отсутствие ошибок, легкость выполнения, способ кодирования и т.д.). Следует отметить, что наличие акциональных уровней не очевидно, они являются результатом специально проведенного психологического анализа» (Залевский, 2008, с.43-44).

Обратим особенное внимание на то, что идеи структурно-уровневого подхода и наработки в области структурно-уровневого объяснения необходимо использовать при построении общей концепции объяснения в психологии. Как можно полагать, возможности уровневого объяснения в психологии многоплановы, создаются условия для множественности вариантов уровневого объяснения. Во-первых, включение объяснения в контекст психологического исследования позволяет использовать при объяснении уровневый потенциал этой общей схемы. Основные компоненты схемы представлены как имеющие уровневое строение (предмет, предтеория, метод, факт, теория и т.д.), объяснение необходимо также имеет уровневый характер. Во-вторых,

трактовка предмета психологии как внутреннего мира человека также предполагает развернутую систему возможных объяснительных схем (уровень индивида, уровень субъекта, уровень личности). В-третьих, возможно использование акциональных объяснений (М.С.Роговин, Г.В.Залевский), при котором выделяются уровни целей и уровень средств.

Особенно важно подчеркнуть, что различные варианты уровней объяснений не являются противоречащими.

Акциональные уровневые объяснения (представленные в работах М.С.Роговина, Г.В.Залевского) представляют собой, на наш взгляд, более частную модель объяснения в психологии. Г.В.Залевский отмечает, как мы помним, что необходимо отличать акциональные уровневые структуры от уровней структур личности. «Уровни этой акциональной структуры определены многими параметрами...» (Залевский, 2008, с.44).

Подчеркнем, что в разрабатываемом нами более общем подходе, когда уровни объяснения соотносятся с совокупным предметом психологии, появляется новый уровень - личностный. В структуре внутреннего мира человека личностный уровень надстраивается над уровнем субъекта, поэтому при объяснении может быть использован как уровень субъекта, предполагающий акциональность, так и личностный уровень.

И поскольку у человека наличествует репертуар различных видов деятельности - на уровне субъекта деятельности может быть представлено несколько различных акциональных структур, поэтому в случае объяснения это стоит специально учитывать.

В предшествующих работах утверждалось, что требуется перенос объяснения внутрь предмета психологии. Подчеркнем, что тезис представляется важным не в плане отказа от внешних объяснений, выходящих за рамки предмета, но как иллюстрация того положения, что внешние причины действуют через внутренние условия (С.Л.Рубинштейн), ибо использование внешнего объяснения в причинно-следственном варианте ведет к редукции, что на наш взгляд, лишает психическое его несомненной специфики. Поясним это. Как хорошо понятно, указание на внешние причины при использовании причинно-следственного объяснения (в варианте традиционной трактовки предмета психологии) дает весьма предсказуемый результат. Возьмем для примера интеллект. Варианты всем хорошо известны: он оказывается либо обусловлен биологически, либо социально, либо их - биологического и социального - взаимодействием. Напомним, что основанием традиционного понимания психики является непризнание ее онтологического статуса и постулирование существования психического как процесса,

инициируемого взаимодействием материальных систем. Поэтому разговоры о взаимодействии биологического и социального в психическом представляют собой не более, чем диалектическую риторику. С другой стороны, внутренний мир как предмет психологии, как уже говорилось, многоуровнев. Когда утверждается необходимость переноса объяснения внутрь предмета, речь идет лишь о том, что в первую очередь целесообразно рассматривать связи между уровнями и составляющими внутреннего психического мира (к примеру, темперамента как структуры индивидуального уровня, определяющего скорость протекания мыслительных процессов, и субъектного, в котором представлены интеллектуальные операции и стратегии, формирующиеся в значительной степени при обучении). Такая стратегия представляется более правильной. При этом дополним, что включение в уровневую схему объяснения личностного уровня предмета не усложняет, как может показаться, а обогащает схему психологического объяснения и позволяет более широко и глубоко понять сущность предмета психологии. В таком понимании объяснения, перенесенного внутрь предмета, и отражается специфика психологического объяснения. Уровневая структура объяснения задается уровневым строением внутреннего мира человека (предмета психологии).

Выше утверждалась необходимость осуществления объяснения в первую очередь в рамках совокупного предмета – внутреннего мира человека. В этом моменте необходимы некоторые комментарии, так как возможна критика, связанная с возможным вопросом: как быть с внешними воздействиями? Разумеется, эти внешние воздействия есть. Вопрос, однако, заключается в том, как и на что действуют эти внешние факторы? Традиционная психология знает два ответа: глобальный (действует на всю психику) и локальный (на то или иное конкретное явление). Как нам представляется, может быть дан и другой ответ. Он сформулирован С.Л.Рубинштейном в 1950-е годы и может быть представлен известной формулой «внешние причины действуют через внутренние условия». В контексте нашей идеи внутренние условия представляются не неким мистическим амортизатором, преломляющим внешние воздействия, но в качестве внутренних условий выступают определенные компоненты архитектоники внутреннего мира, имеющего, как упоминалось, уровневый характер (индивидуальный, субъектно-деятельностный и личностный уровни). Эффект внешних воздействий будет понятен после того, как мы вывьем и исследуем детально систему внутренних связей, то есть связей в пределах самого внутреннего мира. Очевидна первоочередность решения именно этих задач (примеры их решения см. в (Шадриков, 2019; Мазиллов, Слепко, 2020)). Как ясно из вышеизложенного, внутри

предмета – внутреннего мира – возможно использование причинно-следственного объяснения, которое в этом случае приобретает нередуктивный характер. Именно оно позволяет дать точные и определенные ответы. Иными словами, первоочередной задачей является «имманентное познание внутренних связей и структуры» (по Е.П.Никитину).

Редуктивный же подход приводит к такому результату: «активное функционирование объекта» в принципе не может быть раскрыто; не раскрывается и «имманентное познание внутренних связей и структуры» (что, кстати, является важнейшей задачей психологии). Отсюда становится понятным, что источник активности психики «обнаруживается» при редукции в физиологии, социологии, и прочем «внешнем» по отношению к психике - в зависимости от склонности использовать тот или иной тип редукции. По нашему мнению, продуктивен тот подход, который видит источник активности психики в ней самой. То есть объяснение психического должно производиться психологическим (объяснение через собственный закон по Е.П.Никитину) (Мазилов, 2020).

Выше мы приводили в качестве примера темперамент, который рассматривается как фактор, определяющий скорость протекания мыслительных процессов. Стоит вспомнить рассуждения Б.Г.Ананьева (Ананьев, 1968, с.81-82), который рассматривает темперамент и убедительно показывает, что упрощенные внешние объяснения очень мало дают для понимания психического явления. При этом В.Д.Шадриков указывает, что, рассматривая темперамент, Ананьев привлекает к объяснению данные различных наук, представляя процесс объяснения как развернутый во времени и детерминированный данными различных наук. Сам В.Д.Шадриков возлагает надежды на то, что полезно использовать данные других наук, имеющих тот же объект, что и психология (Шадриков, 2020).

Предложенная уровневая модель объяснения не направлена на отрицание или ревизию стратегий существующий психологических исследований. Речь идет прежде всего о обновлении понимания предмета психологии как внутреннего мира человека. Так как предмет психологии многоуровнев, психологическое объяснение также должно быть многоуровневым. В этом случае мы получаем возможность разработать и продуктивно использовать в психологическом исследовании множество объяснительных схем, лишенных принципиального недостатка редукции психологического знания к знанию непсихологическому. Схемы будут учитывать специфику предмета психологии, а также ее метода. При этом включение объяснения в контекст схемы психологического исследования позволяет использовать при объяснении уровневый потенциал

этой общей схемы. Уровневое строение имеют основные компоненты схемы - предмет, предтеория, метод, факт, теория и т.д. Ввиду этого и объяснение приобретает уровневый характер.

Выводы. На основании проведенного исследования можно сделать некоторые выводы.

1. Можно констатировать известное неблагополучие в состоянии современной отечественной психологии, выражающееся в том, что категория предмет психологии не выполняет эффективно своей консолидирующей функции, вследствие чего предметное поле современной общей психологии не представляет собой чего-то единого, а скорее представлено как совокупность отдельных явлений, которые концептуализируются существенно различным образом. Как следствие, функция аккумуляции психологического знания и его интеграции реализуется недостаточно эффективно.

2. Необходимо обновление понимания предмета психологии, его трактовка как совокупного предмета, например, как внутреннего мира человека.

3. Отсутствие современной концепции объяснения также не способствует росту надежности психологических исследований.

4. Необходима разработка современной концепции объяснения, в которой были бы предусмотрены и уровневые объяснения.

Литература

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Ленинград: ЛГУ, 1968.

Антоненко И.В. Доверие: понятие, генезис, структура // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т.9. №2. С.34-44.

Антоненко И.В. Доверие как интегрирующий механизм в онтогенезе личности // Интеграция в психологии: теория, методология, практика: материалы III национальной научно-практической конференции с международным участием. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020. С.83-86.

Вите О.Т. Палеопсихология Поршнева и современная наука // Б.Ф.Поршнев. О начале человеческой истории (проблемы палеопсихологии). М.: Академический проект; Трикста. 2013. С.5-21.

Гемпель К.Г. Логика объяснения. М.: Дом интеллектуальной книги; Русское феноменологическое общество, 1998.

Залевский Г.В. Объяснение и понимание против «циклопной» психологии // Методология и история психологии. 2008. Вып.1. С. 41–47.

Карицкий И.Н. Психологическая практика как интегральное единство ее оснований // Интеграция в психологии: теория,

методология, практика: материалы III национальной научно-практической конференции с международным участием. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020. С.98-102.

Карицкий И.Н. Экспликация предмета психологии // Методология и история психологии. 2006. Вып.1. С.105-118.

Лебедев А.Н. Критическое мышление и чувства в саморазвитии личности // Ярославский педагогический вестник. 2020. №3. С.97-107.

Мазиллов В.А. Методология психологической науки: история и современность. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2017.

Мазиллов В.А. Разработка концепции объяснения в психологии // Ярославский педагогический вестник. 2018. №4. С.188-197.

Мазиллов В.А. Методологические проблемы истории психологии // Педагогика и психология современного образования: Теория и практика. Материалы конференции «Чтения Ушинского», 5–6 марта 2019 г. Т.1. Ярославль: ЯГПУ, 2019. С.44-49.

Мазиллов В.А. Предмет психологической науки и проблема объяснения в психологии, статья первая: Трудности объяснения // Высшее образование сегодня. 2020а. №6. С.69-76.

Мазиллов В.А. Предмет психологии. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020б.

Мазиллов В.А. Современная общая психология: ключевые методологические проблемы // Методология современной психологии. Вып.12 / под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. Москва-Ярославль: ЯрГУ; ЛКНИИ РАН; МАПН, 2020в. С.92-110.

Мазиллов В.А. Предмет психологической науки и проблема объяснения в психологии, статья вторая: На пути к разработке новой концепции объяснения // Высшее образование сегодня. 2020. №7. С.59-65.

Мазиллов В.А., Слепко Ю.Н. Развитие социальных способностей студентов педагогического университета // Интеграция образования. 2020. №3. С.412-432.

Никитин Е.П. Объяснение – функция науки. М.: Наука, 1970.

Пиаже Ж. Характер объяснения в психологии и психофизиологический параллелизм // Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. Вып.1, 2. М.: Прогресс, 1966. С.157-194.

Ушаков Д.В., Юревич А.В., Нестик Т.А., Юревич М.А. Социально-психологические аспекты пандемии Covid-19: результаты экспертного опроса российских психологов // Психологический журнал. 2020. №5. С.5-17.

Шадриков В.Д. Внутренний мир человека. М.: Логос, 2006.

Шадриков В.Д., Мазиллов В.А. Общая психология. М.: Юрайт, 2015.

Шадриков В.Д. Объяснение и понимание // Ярославская психологическая школа: история, современность, перспективы: сб.

мат-лов Всерос. науч. конф. ЯрГУ, 8-10 октября 2020 г. / отв. ред. А.В.Карпов. Ярославль: ЯрГУ; Филигрань, 2020. С.460-461.

Юревич А.В. Психология в современном обществе // Психологический журнал. 2008. №6. С.5-14.

Юревич А.В., Ушаков Д.В., Юревич М.А. Covid-19: результаты второго экспертного опроса // Психологический журнал. 2020. №6. С.78-85.

Hempel C.G. Deductive-Nomological vs Statistical Explanation // Minnesota studies in the philosophy of science. 1962. V.3. P.98-169.

Piaget J. L'explication en psychologie et le parallélisme psychophysique // P.Fraisse, J.Piaget et M.Reuchlin. Traité de psychologie expérimentale. V.I. Histoire et méthode. Paris: Presses univ. de France, 1963. P.121-152.

УДК 331(075.4)

Л.Г. Почебут, И.В. Кузнецова, В.А. Чикер

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ
КОНСОЛИДАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО КАПИТАЛА ОРГАНИЗАЦИИ
В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИИ COVID-19**

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ № 19-013-00560

В статье рассмотрены социально-психологические ресурсы человека в условиях пандемии COVID-19. Эпидемиологическая угроза вызывает у человека чувство страха, преодолеть который помогают социально-психологические ресурсы. Когнитивные, эмоциональные, коммуникативные и волевые ресурсы составляют взаимосвязанную систему. Наиболее действенными оказываются просоциальные ресурсы, направленные на помощь людям, доверие, соблюдение необходимых норм поведения и приверженность своей организации. Социально-психологические ресурсы концентрируются в социальном капитале организации, становятся основой консолидации людей. Консолидация социального капитала строится на взаимном доверии, приверженности целям и ценностям, соблюдении норм поведения и репутации.

Ключевые слова: социально-психологические ресурсы, консолидация социального капитала организации.

Пандемия COVID-19 – это кризисная ситуация, сопровождающаяся многочисленными трудностями обеспечения жизнедеятельности людей. В настоящее время в психологической литературе появилось значительное количество научных работ, посвященных психологическим проблемам людей, длительное время живущих в условиях эпидемии COVID-19. Научные журналы посвящают целые выпуски анализу данной ситуации.

Для преодоления кризисной ситуации людям необходимо выработать меры не только медицинского, но и психологического характера. Каждому человеку нужно осознать свои социально-психологические ресурсы, применить их для эффективного противодействия пандемии, угрожающей не только физическому, но и психическому здоровью.

Цель статьи – определить основные социально-психологические ресурсы преодоления кризисной ситуации эпидемии COVID-19.

Исследовательские задачи включали: 1) анализ научной литературы по психологическим проблемам, возникающим у людей в связи с эпидемией; 2) разработка системы социально-психологических ресурсов, способствующих преодолению человеком данной кризисной ситуации; 3) эмпирическое исследование влияния консолидации социального капитала на взаимоотношения людей в условиях эпидемии.

При столкновении с пандемической угрозой любой человек испытывает чувство страха. «Страх – пишет Д.В. Ольшанский, – это эмоция, возникающая в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности» (Ольшанский, 2002, с.61). Переживание страха зависит от интенсивности эмоции и колеблется в континууме: опасение, тревога, боязнь, испуг, панический страх, ужас. Страх переживается как негативная эмоция большой интенсивности.

Страх возникает как предупреждение о возможной опасности, он может осознаваться или не осознаваться. Страх позволяет сосредоточиться на источнике опасности, позволяет принять предупредительные меры. Страх может возникнуть не только из-за опасения за свою жизнь, но и за жизнь родных или целой популяции. Длительное развитие пандемической ситуации сопровождается не только страхом за жизнь, но также страхом потерять работу и лишиться источников существования. В ситуации пандемии COVID-19 эти виды страха наслаиваются и усиливают друг друга.

Страх – это самая пагубная эмоция, поскольку он в буквальном смысле может лишить жизни. Крайнее проявление страха, называемое ужасом, приводит к сильной активации вегетативной нервной системы, регулирующей работу сердца и других важных органов. От страха человек может умереть (см.: Изард К.Э. Психология эмоций. СПб., Питер, 2000, с.312).

Как правило, развитие чувства страха при пандемии проходит несколько этапов.

Первый этап можно обозначать как предстрах (состояние, предваряющее страх). Это ориентировочная реакция, которая возникает при столкновении с неизвестной биологической угрозой, или угрозой со стороны других людей. У человека возникает острое состояние неопределенности, требующее ориентации в возникшей ситуации. Предстрах может довольно быстро пройти, если угроза была минимальной или мнимой.

Второй этап – появление гнетущей неопределенности из-за невозможности быстро разрешить ситуацию. На этом этапе чувство страха набирает силу, достигая своего максимума. У человека развиваются различного рода фобии. Наиболее распространенной является ксенофобия – боязнь чужих, незнакомых людей. В ситуации пандемии COVID-19 появился новый вид страха – гаптофобия – страх перед прикосновениями. Люди стараются соблюдать большую социальную дистанцию, не приближаясь друг к другу и не допуская прикосновений – пожатия рук при приветствии, поцелуев и т.д.

Третий этап – адаптация к возникшей ситуации, сопровождающаяся апатией, равнодушием, бессилием, чувством безвременья. Люди становятся пассивными, мало двигаются, гуляют, мало общаются с друзьями. Этот этап характеризуется обостренным чувством одиночества, невозможности повлиять на ситуацию, выжидательными реакциями, гиподинамией.

Четвертый этап – появление надежды на спасение: изобретение вакцины и специальных лекарственных средств, получение квалифицированной медицинской помощи. Этот этап можно считать ключевым, поскольку люди начинают обретать себя, выходят из заторможенного, апатичного состояния. Надежда на спасение придает им силы.

Пятый этап – благополучное разрешение ситуации, прекращение пандемии и возвращение к обычной жизни.

Страхом может быть охвачен не только один человек, но и большие группы людей. В этом случае возникает массовая паника, вовлекающая в состояние страха все новых и новых людей.

Алармисты – люди сеющие панику, рассказывают остальным истории об антропогенном происхождении вируса, крайне тяжелом протекании болезни, невозможности полностью излечиться. Подобные алармистские высказывания мы часто слышим из средств массовой информации.

Панику можно определить как состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля. Это особое эмоциональное состояние, возникающее вследствие дефицита информации о какой-то пугающей или непонятной ситуации, либо чрезмерного избытка информации (Почебут, 2004, с.139). Человек, находящийся в состоянии паники, перестает мыслить рационально, волевые регуляторы поведения ослабевают, эмоции берут верх над разумом и человека захлестывают волны панического страха.

В истории человечества многократно описывались ситуации, когда страх во время различных эпидемий охватывал целые народы. Например, в конце XVIII века Франция подверглась своеобразной эпидемии, известной под названием «Великого страха». Панические настроения сопровождалась лихорадочными, бессистемными действиями людей, грабежами, насилием. Вся Франция была заполнена толпами нищих, бродяг, разбойников, которые представляли реальную угрозу населению. Психологическими причинами панического страха были зловещие слухи и чувство растерянности, охватившие общество. Страх сопровождался фрустрацией и способствовал проявлениям агрессии. В истории России случались «чумные бунты», связанные с эпидемиологической ситуацией. В настоящее время в условиях роста заболеваемости COVID-19 мы видим толпы агрессивных людей на улицах и площадях США, Белоруссии, Армении.

В настоящее время появилось достаточно большое количество научных работ, посвященных изучению влияния пандемии на психологическое состояние людей.

Т.А.Нестик проанализировал воздействие тревоги, страха заражения и смерти, вынужденной изоляции на соблюдение групповых норм. Он предлагает рассматривать психологические эффекты и психологические последствия пандемии на пяти уровнях социально-психологического анализа: внутриличностном, межличностном, групповом, межгрупповом и макропсихологическом. Т.А.Нестик считает, что убеждения людей и их осознание глобальных масштабов происходящего являются основными социально-психологическими механизмами преодоления кризисной ситуации. Он выделяет три основные функции, которые выполняют убеждения: 1) защитную функцию в условиях дефицита социальных

ресурсов выполняют убеждение в несправедливости общества, недоверие к социальным институтам, а, напротив, вера в предопределенность судьбы. Эти убеждения блокируют участие людей в коллективных мероприятиях, направленных на предотвращение рисков, усиливают алармизм и апокалиптизм; 2) стабилизирующую функцию выполняют приверженность групповым нормам и морали, религиозность, уверенность в том, что необходимо вернуться к традиционным ценностям; 3) адаптивную функцию играет приспособление к угрозам будущего посредством повышения толерантности к неопределенности, веры в справедливость мира, прогнозирование и предотвращение глобальных угроз. Автор указывает, что именно опыт успешной кооперации, социальное доверие и ценность заботы о людях, являются основными способами поддержки нормального психического состояния людей (Нестик, 2020, с.47–83).

Рассматривая социально-психологические последствия пандемии, Т.А.Нестик отмечает, что в межличностных отношениях травмирующими могут стать конфликты с близкими людьми, рост уровня домашнего насилия. На уровне группы и организации в период пандемии могут развиваться разнонаправленные групповые процессы. С одной стороны, в ситуации общей угрозы повышается сплоченность и групповая идентификация, а с другой, – запускается процесс групповой поляризации, когда члены группы принимают рискованные или, напротив, чересчур консервативные решения. Стремление к сплоченности приводит группу к повышению конформности, единству мнений, единодушному согласию. На основании анализа поведения групп в ситуациях глобальных рисков Т.А.Нестик выделяет четыре основных условия выживаемости группы. Во-первых, это жизнестойкие коллективные представления – уверенность членов группы в способности справиться с трудностями, позитивный образ будущего. Во-вторых, социальный капитал группы. В-третьих, рефлексия членов группы – анализ полученного опыта, обмен знаниями. В четвертых, поддержание позитивных групповых эмоций (Нестик, 2020, с.47–83).

Изучению эмоций и общественного настроения в сетевом интернет-сообществе во время весеннего пика пандемии посвятили свою работу Ю.В.Ковалева и А.Л.Журавлев. Авторы отмечают, что для регуляции своего эмоционального состояния человек должен обратиться к высшим чувствам – оптимистической триаде. В эту триаду входят вера, надежда, любовь (Ковалева, Журавлев, 2020, с.154–188).

И.Г.Скотникова с соавторами отмечают, что период эпидемии сопровождается пролонгированной ситуацией неопределенности.

На основе результатов своего исследования они выделили четыре независимых фактора: эмоциональный интеллект, саморегуляция и бдительность, самочувствие и настроение, самоконтроль и рефлексия. Именно эти качества личности помогает ей противостоять страху, растерянности, угнетающему влиянию неопределенности (Скотникова, Егорова и др., 2020, с.245–268).

А.А. Алдашева с соавторами описали способы совладания с неопределенностью:

1. Толерантность к неопределенности, как способность успешно действовать в ситуациях непредвиденных изменений, неполноты или переизбытка информации.

2. Стрессоустойчивость, как готовность реагировать оптимальным образом на изменение ситуации.

3. Доверие к себе, как уверенность в своей способности достигать поставленных целей.

4. Бдительность, сформированная на основе полученного жизненного опыта (Алдашева, Баканов и др., 2020, с.269–290).

Т.А.Кубрак и В.В.Латынов проанализировали различные тактики психологического воздействия людей друг на друга: 1) активизация чувств эмпатии; 2) забота об окружающих; 3) апелляция к страху; 4) акцентирование чувства долга; 5) осознание личной выгоды и своих интересов. Оказалось, что забота об окружающих и эмпатия являются самыми эффективными тактиками противодействия эпидемии. Таким образом, наибольшую продуктивность показывает просоциальная мотивация людей – забота о благе окружающих (Кубрак, Латынов, 2020, с.84–114).

Ю.В.Быховец, Л.Б.Коган-Лернер отмечают, что основным результатом психотравмирующей ситуации является повышение тревожности людей (Быховец, Коган-Лернер, 2020, с.291–308). А.Л.Падун считает, что профилактика моральной травматизации заключается в повышении солидарности и поддержки окружающих (Падун, 2020, с.309–329).

О.М.Бойко с соавторами предложили основные направления психологической профилактики в период пандемии: 1) профилактика суицидального поведения; 2) определение жизненной перспективы; 3) обучение навыкам эмоциональной саморегуляции и т.д. (Бойко, Медведева и др. 2020, с.11).

Противодействовать состоянию тревожности и страха и вызванной ими агрессии может комплекс социально-психологических ресурсов, имеющихся у человека. Ресурсы закладываются на личностном, межличностном, организационном и социальном

уровнях. Мы изучали социально-психологические ресурсы на организационном уровне при консолидации социального капитала.

Социальный капитал организации – это особое смысловое пространство, созданное сотрудниками на основе отношений взаимного доверия, приверженности целям, ценностям, нормам организации, ее устойчивой репутации по внешней и внутренней среде. Консолидация социального капитала строится на основе взаимосвязи вышеперечисленных основных компонентов.

Цель эмпирического исследования – установить изменение компонентов социального капитала нескольких коммерческих организаций Санкт-Петербурга в условиях эпидемии COVID-19. Исследование проводилось с начала февраля по конец мая 2020 г. Гипотеза: социальный капитал организации на начальных этапах эпидемии растет, так как сотрудники ожидают поддержки со стороны своей организации и проявляют с ней солидарность. Нами была разработана **методология исследования** социального капитала организаций (Почебут, Чикер, Волкова, 2020, с.14–28). **Метод** исследования: методика (КСКО) оценки четырех основных компонентов социального капитала: взаимное доверие, приверженность целям и ценностям, соблюдение норм поведения, репутация организации во внешней и внутренней среде. Методика проходит апробацию на надежность и валидность. В исследовании принимали участие 316 сотрудников различных организаций Санкт-Петербурга со стажем работы от четырех лет и выше. Было опрошено 67,7% женщин и 32,3% мужчин в возрасте от 23 до 60 лет.

Результаты исследования показали, что на начальных этапах эпидемии усилилось доверие людей друг к другу, возросла их приверженность целям, ценностям и нормам организации. Это было связано с ожиданиями сотрудников найти поддержку и стабильность в сложной кризисной ситуации. Показатели репутации организации выросли не значительно, поскольку для ее роста необходимо более длительное время. Обнаружены социально-демографические различия в соблюдении норм поведения. Мужчины в большей степени склонны придерживаться норм в период эпидемии, чем женщины.

Были обнаружены тесные корреляционные взаимосвязи всех четырех компонентов социального капитала на уровне значимости $p \leq 0,000$. При факторном анализе данные показатели также объединились в единый фактор. Эти данные свидетельствуют о том,

что четыре выделенных нами компонента социального капитала составляют единый комплекс.

Дискуссия. Анализ научной литературы и результаты исследования показали, что существуют социально-психологические ресурсы консолидации социального капитала организации в противодействии эпидемиологической угрозе. Система социально-психологических ресурсов состоит из когнитивных, эмоциональных, коммуникативных и волевых ресурсов.

Когнитивные ресурсы:

- Толерантность к неопределенности;
- Вера в справедливость мира;
- Социальное доверие;
- Обращение к традиционным ценностям;
- Ценность заботы о людях;
- Жизнестойкие коллективные представления;
- Оценка риска заражения;

Эмоциональные ресурсы:

- Актуализация высших чувств: вера, надежда, любовь;
- Чувство самодостаточности и уверенность в своих силах – «Мы справимся с трудностями»;
- Ощущение сплоченности и социальной поддержки;
- Позитивные коллективные эмоции;
- Сопереживание другим людям;

Коммуникативные ресурсы:

- Повышение гражданской идентичности;
- Просоциальное поведение – безвозмездная помощь другим;
- Приверженность организационным нормам;
- Приверженность общечеловеческой морали;
- Ориентация на сотрудничество;
- Взаимная поддержка;
- Совместное принятие организационных решений;

Волевые ресурсы:

- Стрессоустойчивость;
- Помехоустойчивость;
- Направленность на решение актуальных проблем.

Люди активно используют разнообразные социально-психологические ресурсы при эпидемии COVID-19. Они стали более позитивно оценивать свою организацию, что выступает своеобразным

психологическим «гарантом» стабильности и определенности в это непредсказуемое время.

Выводы:

1. В весенний период эпидемии COVID-19 люди стали испытывать тяжелые психологические последствия длительной изоляции. Это был период гнетущей неопределенности.

2. В этот период у людей начинают активизироваться социально-психологические ресурсы, растет просоциальное поведение.

3. Основной функцией социального капитала организации является создание социальной солидарности, необходимой для преодоления трудностей в период эпидемии. Социально-психологические ресурсы, сконцентрированные в социальном капитале, становятся основой выживания людей в нашей стране.

Литература

Алдашева А.А. Баканов А.С., Зеленова М.Е., Рунец О.В. Профессиональный менталитет и особенности профориентации и переемственности в период социально-экономического кризиса: на примере пандемии вируса COVID-19 // Социальная и экономическая психология. 2020. №2. С.269–290.

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 // Психологические исследования. 2020. Т.13, №70. С.1–11.

Быховец Ю.В., Коган-Лернер Л.Б. Пандемия COVID-19 как многофакторная психотравмирующая ситуация // Социальная и экономическая психология. 2020. № 2. С.291–308.

Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000.

Ковалева Ю.В., Журавлев А.Л. Общественное настроение и субъектность сетевого сообщества в период эпидемии COVID-19: на примере социальной сети Твиттер // Социальная и экономическая психология. 2020. №2. С.154–188.

Кубрак Т.А., Латынов В.В. Возможности и ограничения информационно-психологического воздействия в ситуации пандемии коронавируса // Социальная и экономическая психология. 2020. №2. С.84–114.

Нестик Т.А. Влияние пандемии COVID-19 на общество: социально-психологический анализ // Социальная и экономическая психология. 2020. №2. С.47–83.

Ольшанский Д.В. Психология терроризма. СПб.: Питер, 2002.

Падун А.Л. Риски психической травматизации медицинских работников во время пандемии COVID-19 // Социальная и экономическая психология. 2020. № 2. С.309–329.

Почебут Л.Г. Социальная психология толпы. СПб.: Речь, 2004.

Почебут Л.Г., Чикер В.А., Волкова Н.В. Методологические основы изучения социального капитала организации: парадигмы и обоснование понятия. Ч.1 // Организационная психология. 2020. №1. С.14-28.

Скотникова И.Г., Егорова Л.И., Огаркова Ю.Л., Жигалов Л.С. Психологические особенности переживания неопределенности при пандемии COVID-19 // Социальная и экономическая психология. 2020. №2. С.245–329.

УДК 316.6

Г.Л. Тульчинский

ПАНДЕМИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ МЕДИА: ХОРРОРИЗАЦИЯ, НЕДОВЕРИЕ И ЗАПРОС НА ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Высшая школа экономики, Санкт-Петербург

Рассмотрены процессы хорроризация и алармизации современного общества на волне новой коронавирусной инфекции. Хорроризация и алармизации создают широкий простор социальных практик манипулирования общественным сознанием. Вместе с тем это вызывает рост недоверия в обществе ко всем социальным институтам и, прежде всего, власти. С другой стороны, рождает в обществе высокую степень потребности в ответственности, ответственной публичности, в свободе как ответственности.

Ключевые слова: общество, хоррор, недоверие, свобода, ответственность, фейковые новости.

Базовой, первичной ценностью социогенеза является безопасность (жизнеобеспечение). Вместе легче противостоять неопределенности, опасностям, вызовам, угрозам. Вместе легче выжить, прокормиться, вырастить потомство. Эта интенция заложена на генетическом уровне, лежит в основе образования человеческих сообществ.

Базовой ценностью безопасности нередко пользуются политики, призывая «сплотиться вокруг мудрого руководства», «не менять лошадей на переправе». Действительно, консолидировать общество перед лицом реальной опасности, реального (или

выдуманного) врага намного легче, чем на конструктивной позитивной основе.

Однако ситуация видится глубже, шире и объективней. Чем более развита социальная (и не только) система, чем более сложный характер она носит, тем более уязвимой она становится. Это впервые наглядно всему миру продемонстрировала страшная трагедия 11 сентября 2001 года в Нью-Йорке, когда достижения цивилизации (самолеты, небоскребы) стали средствами самого масштабного в истории террористического акта.

Современный социум и его образ жизни являются буквальной реализацией великого проекта гуманизма Просвещения с его лозунгами: «Человек есть мера всех вещей», «Все на благо человека, все во имя человека!» Перефразируя известный советский анекдот, можно сказать, что мы знаем этого человека. Это каждый из нас. Кластеризация рынков достигла индивида: машину тюнингуют под тебя, архитектура компьютера, fashion формируются под индивидуальные потребности. Современный маркетинг позволяет не только реализовать, но и стимулировать любые потребности. Из этого следует несколько важных обстоятельств.

Во-первых, этому обществу и каждому его члену есть что терять.

Во-вторых, любые достижения современной цивилизации: почта, медицина, компьютеры, авиация, высотные здания, водохранилища, все средства транспорта и коммуникации – могут быть использованы для ее же разрушения.

В-третьих, в отличие от традиционного общества, где ценности выстроены иерархически (от простейших физиологических до ценностей трансцендентных), в этом социуме все ценности (включая трансцендентные) приведены к общему знаменателю маркизации, фактически становясь рубриками рынка массового потребления. Эта культура имманентна и самодостаточна.

В-четвертых, вследствие самодостаточности эта культура не нуждается в образе будущего: сплошные сиквелы, приквелы, пародии, перепевы, а место научной фантастики заняло фэнтези с его средневековой стилистикой. Расширение смыслов подменяется накоплением разнообразия, фрактализацией настоящего и прошлого. Более того, это общество боится будущего.

В-пятых, современное общество как общество воплощенной программы секуляризма, вступило в постсекулярную стадию, когда имманентность, отсутствие образа будущего порождают боязнь потерять настоящее. Этому обществу есть что терять.

Поэтому аларм и хоррор – это состояние современной цивилизации, которая боится сама себя, своего будущего. И это хорошо

известно из истории: чем более развита цивилизация, чем выше качество жизни, тем более общество уязвимо, тем больше в нем накапливается фобий, которые становятся не только предметом психиатрии, эстетического осмысления, духовных поисков... Эта тенденция ясно и ярко представлена в современных культурных индустриях, где сложились жанры и соответствующие рынки хоррора в массовой литературе, экранной культуре, развлечениях.

Хорроризация используется и даже усиливается в современных политических практиках. Среди политологов и политиков почти аксиоматически принимается концепция Карла Шмитта, согласно которой сам феномен политического связан с противостоянием врагу (Шмит, 2013). Поэтому хоррор как сознательное и бессознательное стремление к безопасности нередко формируется в политических целях, и не только террористами: нагнетание тревог, алармизма, формирование образа коварных «врагов» – колоссальный потенциал манипулирования общественным сознанием и поведением, в том числе с использованием возможностей современных информационных технологий, включая старые и новые медиа.

Политический класс, пришедший к власти на хорроре, в дальнейшем вынужден позиционировать себя в целях легитимности исключительно в контексте «борьбы с врагом» – внешним и внутренним, конкретизируя символическую политику в соответствующем идеологическом контенте. Толпы охранников, в том числе в офисах, общественном транспорте, постоянные призывы быть бдительными к «подозрительным предметам», странному поведению пассажиров и прохожих только завершают картину аларма и хорроризации социальной жизни.

Можно сказать, что если на первых стадиях социогенеза хоррор носит (условно говоря) «естественный» характер страха перед неопределенностью и стихиями естественной, природной среды, то на стадии постиндустриального общества массового потребления возникает хоррор «второго порядка». (Хоррор, 2016) Речь идет о страхе утраты благополучного настоящего, рационально созданной искусственной среды, с одной стороны, а с другой – об искусственно создаваемом и культивируемом хорроре, в конечном счете – политической хорроризации (Сноуден, 2019).

В этом плане коронавирусная пандемия не только полностью вписывается в этот общий глобальный цивилизационный тренд. Она его кратно усилила.

При этом параллельно с масштабной хорроризацией прорастает ее альтернатива. Речь идет о запросе на взвешенное ответственное слово или даже молчание, другими словами – о запросе

на проявление в публичном дискурсе личностной свободы как ответственности (Тульчинский, 2020).

Человеку, как существу конечному, не дана полнота знания разнообразного мира. Поэтому человек постигает это разнообразие всегда с какой-то позиции, ракурсе, точки зрения, в каком-то смысле. Сам процесс формирования и трансляции самосознания (самости) есть ни что иное как именно позиционирование такого осмысления. И современные технологии дают исключительные возможности для трансляции таких самых различных смысловых картин мира.

Речь идет о переносе акцента с социальных значений (предметных и ценностно-нормативных) на личностные смыслы, т. е. оценочно-эмоциональные компоненты представляемого и транслируемого смыслового содержания опыта. Если ранее социальная коммуникация преимущественно была связана с выделением и трансляцией социальных значений – относительно устойчивых образцов, стилей, транслирующих ценностную культуральную нормативность, то в нынешней ситуации речь идет все больше о презентации и трансляции непосредственно самих уникальных личностных переживаний, иногда даже персонально не агрегируемых. Instagram, отчасти Facebook, YouTube являют поток репрезентаций личностных смыслов «от первого лица». Они направлены не столько на порождение некоего опыта сопереживания, сколько на презентацию самих переживаний и их распознавание.

Это вавилонское столпотворение самопрезентаций и мнений иногда трактуется как ситуация пост-правды, индустриального производства фейковой информации. Этой тематике посвящаются конференции, круглые столы, масштабные аналитические исследования. Между тем, как представляется, речь идет о глубокой изначальной особенности коммуникации, которая, благодаря современным технологиям, в первую очередь – Интернету и социальным сетям, вышла на первый план, что позволяет не только по-новому, но и глубже понять природу коммуникативных процессов, транслируемого в них контента, реакций на него.

Фактически, речь идет о широчайших возможностях позиционирования самосознания (идентичности) «от первого лица», погружения его в контекст публичной социальной коммуникации, где оно предстает уже в формате «от третьего лица» (как идентификация), получая обратную связь в виде позитивных и негативных оценок

В этом плане любой контент социальной коммуникации в каком-то смысле фейкоподобен, а современные коммуникативные практики способствуют не столько консолидации социума, сколько его дивергенции и ширящемуся на этой основе недоверия.

Между тем, именно доверие, с самого начала истории *homo sapiens* было платформой, расширение которой способствовало выживанию и экспансии этого вида. Вехами формирования такого преимущества были речь, письменность, другие знаковые системы и коммуникации, способствовавшие созданию смысловых картин мира, объединяющих большие массы людей: религии, идеологии, экономики.

В настоящее время впервые в истории мы сталкиваемся с технологически обеспечиваемым разветвленным недоверием, иногда перерастающем в агрессию, выходящую офлайн. Что порождает запрос на противодействие угрозам личностной и институциональной безопасности, репутации, манипуляциям, обману. Речь идет не только об очевидных формах «технологического обеспечения доверия» и безопасности вроде блокчейна или других форм электронного цифрового контроля: мониторинга, блокировок и т.п.

Не менее важны концептуальные проблемы. Во-первых, как уже было сказано, современные сетевые технологии коммуникации порождают обилие неоднозначной, вызывающей сомнение в добросовестности информации, стимулирует индивидуальные и институциональные способы ее фильтрации, следствием чего является все более жесткий контроль за сетевым контентом.

Во-вторых, непродуманная гипертрофированная пропаганда прав человека без учета роли и значения ответственности стимулирует рессентимент, эгоцентризм, конфликты и агрессию. Права человека – великое достижение современной цивилизации – предполагают баланс взаимной ответственности, нарушения которого деструктивны, оборачиваясь, согласно М.Олсону, «институциональным склерозом» (Olson, 1982).

В результате, возникает противоречие между институтом прав человека, прав личности на свободу слова и мнения – с одной стороны, и необходимостью противодействия разрастанию фейковых новостей, постправды, практиками травли и буллинга, защиты прав личности на тайну личной жизни, защиту репутации.

Важный штрих, если не точку, в этом сюжете поставили биополитические следствия борьбы с коронавирусной пандемией (Blockmans, 2020). У нас на глазах изменилась смысловая картина мира поколений, прошедших эмансипацию интернетом: в кризисной ситуации на смену необходимости высказать мнение приходит умеренность в оценках и адекватность в суждениях, ценность добровольного молчания. Свобода слова важна как слова ответственного, способного помочь, обезопасить.

Это порождает запрос на ответственное слово, реализуемый не только посредством социального контроля, но и с помощью самостоятельной фильтрации информационного потока, стремления к источникам достоверной информации, персонам ее ответственно представляющим. Наметилось очевидное важное смещение акцента с критериев истинности сетевой информации на феномен «взятия слова» и ответственности за высказанное. В этом плане полезным является использование полузабытого концепта парресии как свободного и ответственного высказывания и фигуры парресора.

Термин «парресия» (παρρησία, *parrhēsia*), происходящий от греческих корней πᾶν (все) и ῥῆσις (речь, высказывание), имеет широкий спектр значений: от «говорение всем и обо всем» до «свободы слова». В античных и христианских дискурсивных практиках за ним закрепилось применение к ситуации высказывания искреннего, откровенного и ответственного. Анализ этого концепта, проведенный М. Фуко (Фуко, 2010), показал, что герменевтика парресии позволяет вывести качества коммуникативного контента за рамки логических и трансцендентальных критериев истинности к прагматическим и этическим контекстам дискурсии. В этом случае акцент переносится с оценки истинности на отношение к истине, на феномен «взятия слова» и ответственности за высказанное, включая то, что способно вызывать негативную реакцию аудитории – как отдельных адресатов, так и целых сообществ, включая гнев и возможные санкции к парресору.

В Античности (первое упоминание парресии встречается в трагедии Еврипида «Ион») парресия была связана с «изегорией» (равенством речи) и «изономией» (равным участием свободных граждан полиса в осуществлении власти). Благодаря этому парресор «брал слово» во всем контексте (политическом, экономическом, моральном, религиозном) жизни социума прямой демократии агоры (Walzer, 2013). И для некоторых парресоров, как известно из случая с Сократом, это заканчивалось печально.

В наши дни приходит понимание, что вменяемость, свободная ответственность – лучшая гарантия безопасности применительно к современным дискурсивным практикам сетевых коммуникаций, в которых владельцы сетевых аккаунтов получают исключительные возможности «брать слово» – формулировать и представлять свою позицию по самым различным вопросам: от фактов личной жизни до дискуссий на научные, политические и религиозные темы.

Осмысление возвращения парресии вполне соотносится с философией поступка как вменяемого (рационального и

ответственного) действия, включая публичную речь, предложенную М.М.Бахтиным (Бахтин, 1986).

В новейшей философии также диагностируется формирование нового мировоззрения, миропонимания и мироощущения, сменяющего постмодернистский деконструктивизм и иронию. Речь идет о так называемом метамодернизме с его переходом от тотального отстранения смыслов к их новому монтажу, новой целостности и цельности, а главное – искренности (Metamodernizm, 2017; Vermeulen, Akker, 2010; Павлов, 2018). Речь идет не о наивности и романтизме, а о том, что современный художник, политик, ученый, любой человек, претендующий на высказывание своей позиции, своей точки зрения, выступает в этих новых условиях, фактически, как античный парресор, ответственно, с открытым сердцем говорящий (возможно – горькую) правду «городу и миру». И, если он «берет слово», то сам этот факт, как и публично произнесенное (написанное) слово выступает как поступок вменяемого актора, понимающего меру и глубину своего «не алиби в бытии». А в условиях тотальной медиализации в цифровом формате эта ответственность обретает все новые и новые измерения, являющиеся серьезнейшими вызовами традиционным представлениям о морали и праве.

При этом стрессовые ситуации, особенно столь глобальные, как коронавирусная пандемия, усиливают вызревание тренда на позитивную паррессию, не только корректирующую негативную паррессию, но и репрезентирующую конструктивные позитивные образцы, что делает эти нарративы нравственными перформативами. Реализация такой паррессии становится важнейшим фактором противостояния опасным популистским решениям «харизматичных» лидеров, в том числе в плане противостояния экзистенциальным опасностям (Sparks, 2017).

Так, в условиях пандемии возникает «изегория» и «изономия» перед лицом экзистенциальной угрозы, которую безответственные заявления, столпотворение смыслов приводят к неадекватным решениям и действиям. Остро востребованным становится парресор. Он может подвергнуться преследованиям (например, Д. Ассанж, Э. Сноуден, Б. Немцов, А. Навальный или врачи из Ухани, первыми забывшие тревогу), доносимое ими слово не сразу становится признанным фактом. Но это не означает, что взятое ими слово не является социально значимым.

В современном цифровизованном информационном обществе позитивная паррессия – не привилегия немногих, а

нравственный тестирующий долг «берущих слово». Можно сказать, что античная парресия возвращается в новом формате.

Литература

Бахтин М.М. К философии поступка. Философия и социология техники. Ежегодник. 1984-1985. М.: Наука, 1986. С.80–160.

Павлов А. Образы современности в XXI веке: метамодернизм // Логос. 2018. №6. С.1–19.

Сноуден: происходящее в мире – ширма для строительства системы угнетения. URL: <http://polits.info/mneniya/278-snouden-proishodjaschee-v-mire-shirma-dlja-stroitelstva-sistemy-ugnetenija.html>

Тульчинский Г.Л. Публичный дискурс в условиях коронавирусной пандемии: возвращение парресии // Общество. Коммуникация. Образование. 2020. №2. С.14–29.

Фуко М. Речь и истина. Лекции о парресии (1982-1983). М.: ИД «Дело»; РАНХиГС, 2010.

Хоррор как компонент современной культуры // Террор и культура. СПб.: Изд-во С.-Петербур. гос. ун-та, 2016. С.74-80.

Шмит К. Государство. Право и политика. М.: Территория будущего, 2013.

Blockmans St. What doesn't kill the EU will make it stronger? URL: <https://carnegie.ru/commentary/81401>

Metamodernism: Historicity, Affect, and Depth After Postmodernism (Radical Cultural Studies). Lanham (Maryland): Rowman & Littlefield, 2017.

Olson M. The rise and decline of nations: Economic growth, stagflation, and social rigidities. New Haven (CT): Yale University Press, 1982.

Sparks M. Promoting health in a post-truth world // Health Promotion International. 2017. V.32, Is.4. P.599–602.

Vermeulen T., Akker van den R. Notes on metamodernism // J. of Aesthetics & Culture. 2010. V.2. P.1–14.

Walzer A.E. Parrēsia, foucault, and the classical rhetorical tradition // Rhetoric Society Quarterly. 2013. V.43. P.1–21.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВИРУСНОЙ ЭПИДЕМИИ COVID-19: ОПЫТ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Казанский федеральный университет, Казань

Психологические последствия эпидемии Covid-19 могут иметь более разрушительный характер, чем связанные с чисто биологическими последствиями для жизни и здоровья населения. Психологические изменения в индивидуальном и групповом сознании являются ведущими и решающими во многих экономических, политических решениях, и отражаться, в том числе, и на биологических последствиях пандемии. Целью исследования явилось изучение психологических последствий вирусной эпидемии Covid-19 в период самоизоляции апрель-май 2020. Исследования проводились на базе учреждений здравоохранения и образования Республики Татарстан. Исследования показали, в целом, улучшение психологического благополучия татарстанцев в период самоизоляции.

Ключевые слова: вирусная эпидемия covid-19, самоизоляция, психологические последствия вирусной эпидемии, переживание.

Введение. Актуальность исследования психологических последствий вирусной эпидемии заключается в том, что развивающаяся вирусная пандемия Covid-19, охватила практически все ведущие страны мира. Психологические последствия эпидемии могут иметь не менее разрушительный характер, чем связанные с чисто биологическими последствиями для жизни и здоровья населения, или сугубо связанные с экономическими или политическими эффектами. Причем психологические последствия эпидемии могут стать причиной, сопровождать или быть следствием биологических, экономических, политических процессов во время вирусной эпидемии. Психологические изменения в индивидуальном и групповом сознании являются ведущими и решающими во многих экономических, политических решениях, и отражаться, в том числе, и на биологических последствиях пандемии. Поэтому изучение психологических явлений вирусной эпидемии, построение модели психологических процессов в обществе, на основе которых можно прогнозировать социально-психологические, общественные феномены и эффекты данной эпидемии позволят более адекватно оценить реальность, увидеть скрытые тенденции и далекие

последствия. На основе моделирования социально-психологической реальности становится возможным прогнозирование исходов вирусной эпидемии, подготовиться к ним, осуществить профилактические мероприятия.

Проблема исследования состоит в необходимости создания модели психической реальности вирусной эпидемии, где центральной категорией является переживание.

Цель исследования – изучение структурно-динамической организации переживания события вирусной эпидемии различными категориями, слоями и планами населения.

Задачи исследования:

1. Провести теоретико-эмпирический анализ психологии вирусной эпидемии Covid-19.
2. Исследование структурно-динамической организации переживания субъекта как методологического контекста изучения психологических последствий вирусной эпидемии Covid-19.
3. Изучение опыта переживания события вирусной эпидемии Covid-19 в Республике Татарстан.

Методологической основой исследования является авторская концепция структурно-динамической организации переживания (Фахрутдинова Л.Р., 2012), субъектный, субъектно-деятельностный (Рубинштейн СЛ, Брушлинский А.В., Знаков В.В., Сергиенко Е.А. и др.), культурно-исторический (Выготский Л.С.), нейропсихологический и патопсихологический (Лурия А.Р., Хомская Е.Д., Зейгарник Б.В. и др.) подходы.

Результаты. Современные исследования вирусной эпидемии Covid-19 (Дэвид С. Джонс, 2020) показали, что человечество давно не встречалось с вызовом подобного масштаба, где психологические последствия эпидемии могут быть не менее разрушительными, чем последствия инфекционной болезни (David S. Jones, 2020).

Так, Ч.Розенберг писал об архетипической структуре эпидемической вспышки (Розенберг, 1989). По словам Розенберга, эпидемии разворачиваются как социальные драмы в трех действиях. В начале идет отрицание, одновременное неверие в грозные последствия вируса и вера в то, что именно тебя и твою семью данное бедствие не коснется. Данный феномен подкрепляется экономическими интересами граждан. Пока последствия эпидемии не станут очевидными. Признание запускает второй акт, в котором люди требуют и предлагают объяснения, что, в свою очередь, генерируют публичные ответы. Это может сделать третий акт столь же драматичным и разрушительным, как и сама болезнь. Эпидемии в конечном счете разрешаются, независимо от того, предпринимало ли

общество усилия по блокировке, снижению эпидемического напряжения. Как писал Ч.Розенберг: «Эпидемии начинаются в момент времени, переходят на стадию, ограниченную в пространстве и продолжительности, следуют сюжетной линии растущего напряжения откровения, переходят к кризису индивидуального и коллективного характера, а затем уходят к закрытию». Розенберг также утверждал, что эпидемии оказывают давление на общество, которое они поражают. Возникающее напряжение выявляют скрытые структуры, которые до этого оставались незаметными. В результате эпидемии служат инструментом для отбора проб при социальном анализе. Они обнажают, что действительно важно для населения и кого они по-настоящему ценят. Все известные эпидемии объяснялись не только как кризис общественного здоровья, но и как нравственный кризис. В возникновении и распространении эпидемии вину несли определенные социальные группы.

По мнению известного политолога И.Крастева сегодня похожая драма разыгрывается с COVID-19 – сначала в Китае, а затем и в других странах (Крастев, 2020). Болгарский ученый И.Крастев рассматривает семь основных уроков коронавирусной эпидемии, где в качестве психологических последствий мы можем отметить необходимость для населения в данной экстремальной ситуации сильного правительства, позволяющего совладать ситуацией вопреки конъюнктуре и мнению определенных частей общества, отрицающего реальность масштабов эпидемии и взывающих к соблюдению экономического интереса. Второе, что отмечает автор – усиление территориального национализма, стремление народов к самоизоляции. В-третьих, кризис экспертного мнения, общее недоверие к научному сообществу, в его возможностях осуществить реальный прорыв в помощи обществу. В-четвертых, данная эпидемия может являться средством политических игр и иных спекуляций, что еще больше вызовет недоверие народов к правительству и научному сообществу. В-пятых, наблюдается востребованность умения правительства «запугивать» население с целью предотвращения последствий неверия и беспечности народа, особенно на первой стадии эпидемии. В шестых, вирусная эпидемия обострила отношения между поколениями, поскольку беспечность молодого поколения, более устойчивого к инфекции, может привести к гибели старшего поколения. В-седьмых, гуманитарная проблема выбора между экономическими последствиями и количеством жертв среди населения. Наблюдения показывают, что существует все более набирающая силу тенденция выбора рисковать жизнями, но сохранить экономику.

Джереми Шапиро, директор по исследованиям Европейского совета по международным делам (ECFR), отмечает, что эпидемии проявляют худшее, что есть в человеческой природе. Большинство чрезвычайных ситуаций – природные катастрофы, финансовые кризисы, даже войны – заставляют нас объединяться как сообщество. Они создают общее для всех чувство миссии, дух окопного братства, ощущение, что невзгоды можно преодолеть вместе. Пандемии, наоборот, разделяют. Они изолируют нас, заставляя бояться собственных соседей (Шапиро, 2020). Он раскрывает разрушительное влияние страха во время вирусной эпидемии на разрушение нации и межнациональных отношений.

Филлип Б.Маффетоне, Поль Л.Лаурсен показали, что вирусная эпидемия COVID-19 представляют собой некую избыточную эпидемию, «идеальный шторм», совокупность наложения нескольких неблагоприятных факторов, приводящих к особенно разрушительным последствиям (Maffetone, Laursen, 2020).

Исследования в области экстремальной психологии, психологии катастроф показывают факторы, влияющие на снижение дистресса, рассмотрены основные вопросы сохранения здоровья и работоспособности лиц, подвергавшихся воздействию катастрофических факторов, особенности поведения людей, находящихся в чрезвычайной ситуации, и способы оказания им психологической помощи, освещен социально-психологический, психологический, психофизиологический аспект катастрофических ситуаций (Гуревич, 2007, Малкина-Пых, 2007, Шойгу, 2009, Заварзина, 2018, Сидоров, Мосягин, Маруняк, 2008 и др.).

Исследования в области социальной психологии групп и личности показывают особенности взаимовлияний индивидуального и группового субъекта в контексте стихийных явлений, связанных с массовидными психическими состояниями (паника, агрессия и др.) (Назаретян, 2001, Nazaretyan, 2010).

Таким образом, анализ исследований в области психологии экстремальной психологии, психологии катастроф, ситуации современной вирусной эпидемии показал, что для вирусных эпидемий характерны общие, особенные и единичные черты. Исследование психологических последствий вирусной эпидемии будет опираться на ранний опыт исследований в области психологии катастроф, психологии чрезвычайных ситуаций, психологии стресса, социальной психологии групп и патопсихологии, а также концепцию структурно-динамической организации переживания индивидуального и группового субъекта (Allen, Bloom, 1994, Bracken, Giller, 1995, Smith, Seger, Mackie, 2008).

Фундаментальной научной задачей нашего исследования является построение системной модели переживания события вирусной эпидемии групповым субъектом. Именно переживание является единственным входом во внутренний мир субъекта, внутренним планом социальной ситуации (Выготский, 2000), субстанциональностью, материей субъективного мира индивидуального и группового субъекта (Рубинштейн, 1989), стержневой характеристикой психических состояний (Прохоров, 1991). Исследуются коллективные и индивидуальные переживания людей в ситуации вирусной эпидемии высокого уровня опасности, рассматриваются различные сообщества в социокультурном, семейном, этническом, возрастном, гендерном, религиозном, профессиональном планах, а также реагирование общества как единого неделимого целого. Проведен системный, комплексный анализ психологических последствий вирусной эпидемии на субъективном уровне, рассмотрена внутренняя картина происходящих событий и их (событий) влияние на развитие группового и индивидуального субъекта. Рассмотрены психологические последствия вирусной эпидемии, конструктивный и деструктивный характер данных последствий, его развивающий и патопсихогенный потенциал, а также возможность прогнозирования социально-психологических последствий для общества.

Категория переживания относится к базовым категориям современной психологии, имеющей большое значение в функционировании сознания (Выготский, 2000, Рубинштейн, 1989, Петровский, Ярошевский, 2003 и др.). Анализ современного состояния категории «переживание» показывает, что в академической психологии она представлена достаточно полно в трудах Ф.Е.Василюка (Василюк, 1984), Марцинковской (Марцинковская, 2004), Л.Р.Фахрутдиновой (2008; 2009).

Согласно представлениям о природе переживания, которые будут применены в ходе исследования переживания события вирусной эпидемии, переживание – это психологическая категория, которая описывает явление самосознания, интегрирующая бытийность и субстанциональность субъективного мира человека и проявляющаяся в виде когнитивных и эмоциональных процессов и телесных самоощущений субъекта. Переживание субъекта имеет следующую структуру: пространственные (глубина, широта, объем и др.), временные (протяженность, длительность, темп, насыщенность событиями и др.), информационные (субъективная значимость, аккомодационный потенциал получаемой информации и др.), энергетические (сила, интенсивность и др.), телесные (самоощущения проприо-, экстра-, интэрорецепторов), эмоциональные (эмоциональные процессы),

когнитивные (образы, ассоциации, мысли, инсайты, воспоминания и др.), психосемантические (оценка, активность, упорядоченность и др.) (Фахрутдинова, 2012). Осознание переживания – это всегда выяснение его объективного отношения к причинам, его вызывающим, к объектам, на которые оно направлено, к действиям, которыми оно может быть реализовано. Таким образом, по С.Л.Рубинштейну, осознание переживания связано с соотнесением его с внешним, предметным миром (Рубинштейн, 1989). Нами приводились кросскультурные исследования внутреннего плана социальной ситуации через изучение характеристик переживания учебной деятельности, межэтнического конфликта (Fachrutdinova, Sabirov, 2017, Фахрутдинова, Шауамри, 2018).

Богуславский В.М. (2000) определял коллективные переживания как тождество эмоциональных состояний людей, входящих в эмоциональную общность, что сужает представление о структуре переживания согласно нашей концепции структурно-динамической организации переживания. Тихомирова С.В. выделила позитивные коллективные переживания, например, этнические переживания, связанные с этническими праздниками, народными промыслами и народным творчеством, патриотические переживания и др. (Тихомирова, 2011). Г.Г.Шпет впервые вводит понятие «коллективные переживания», выражающее отношение народа и его представителей к различным явлениям культуры, таким образом, переживание определяется как единство личности и культуры. Продукты культуры вызывают у представителей народа типические переживания (Шпет, 1989). Таким образом, Г.Г.Шпет призывал изучать не столько продукты культуры, сколько переживание культурных ценностей представителями данного народа. Переживание трудно разрешимых конфликтов активно изучается в западной психологии, в контексте которых коллективные эмоциональные переживания имеют первостепенное, главенствующее значение, зачастую определяющими сценарий событий (Стефаненко, 2014; Coleman, 2014; Halperin, 2014, Halperin, Gross, 2011, Barbalet, 1999). Наиболее исследованы эмоции страха (например, перед будущим унижением), гнев (на преднамеренный характер причиняемой боли и страданий) (Linder, 2014). Была предложена модель коллективных эмоций, основанная на когнитивной оценке на примере отношений палестинцев и израильтян во время последнего эпизода войны в секторе Газа (Halperin, Gross, 2011, Фахрутдинова, Шауамри, 2018).

Новизна исследования состоит в том, что впервые представлена модель структурно-динамической, структурно-функциональной организации переживания ситуации вирусной эпидемии с

целью прогнозирования психологических последствий катастрофических явлений, имеющих комплексный био-психо-социальный характер детерминации внутренней картины события вирусной пандемии, включенной в процесс переработки интегративного впечатления экстремальной ситуации вирусной пандемии.

Опыт клинических психологов Республики Татарстан (апрель-май 2020) позволяет сделать следующее представление о влиянии вирусной эпидемии на групповое сознание на примере народа Татарстана. Наблюдения и статистика показали улучшение психологического благополучия татарстанцев в период самоизоляции. Отмечалось отсутствие последствий насилия среди детей подростков, в том числе семейного насилия. Не было ни одного случая обращения в детские больницы во время самоизоляции, в то время как ранее (до самоизоляции) такие случаи встречались регулярно. Не было отмечено ни одного случая суицида среди детей и подростков. После снятия обязательной самоизоляции случаи суицидов были зарегистрированы, но только в асоциальных семьях, в количестве значительно меньшем, чем в данных семьях до самоизоляции.

Отмечалось достоверное и значительное ($p \leq 0,05$) снижение обращений по проблемам детско-родительских отношений в семьях с детьми дошкольниками. В первые две недели отмечался небольшой подъем, связанный с перестройкой отношений, но далее и дети, и родители отмечали значимое увеличение чувства счастья и благополучия. Среди школьников ситуация наблюдалась неоднозначная и определяемая учителями школ. В семьях, где школьникам учителя давали меньший, чем до самоизоляции, объем домашних заданий, также отмечалось достоверное увеличение ощущение счастья и благополучия членов семьи. Дети отмечали, что им нравится учиться и нравится участие в учебном процессе родителей. Там, где количество домашних заданий было в увеличенном по сравнению с периодом самоизоляции объеме, отмечалось увеличение нервно-психического напряжения в семьях, нервные срывы среди детей и родителей. Необходимо отметить увеличение субъективного благополучия у детей, овладевших гаджетами, которые отмечали полноту и удовлетворенность общения со сверстниками во время самоизоляции и увеличение самоощущения благополучия и счастья, в то время как дети, лишенные гаджетов, с трудом переносили самоизоляцию, жаловались на недостаток общения.

Исследования В.В.Меңделивча, Ю.А.Калмыкова (2020) показали, что в целом по Республике Татарстан снизилось количество обращений, связанных с жалобами психических расстройств,

также наблюдалось снижение количества суицидов среди взрослого населения в период самоизоляции.

Дискуссия. Был проведен теоретико-эмпирический анализ особенностей вирусной эпидемии Covid-19, структурно-динамической организации переживания как психологического основания изучения психологических последствий и эмпирические исследования психологических феноменов эпидемиологической ситуации Covid-19 на примере опыта Республики Татарстан.

Исследования показали, что эпидемия имеет определенную динамическую структуру, а эпидемия Covid-19 обладает особенностями, актуализируемую по типу «идеального шторма». Исследование психологических последствий вирусной эпидемии Covid-19 включает рассмотрение структурно-динамической организации группового переживания, отражающей внутренней, субъективный план эпидемиологической ситуации. Опыт Республики Татарстан показывает неоднозначность, иррациональность, парадоксальность и многовариантность психологических последствий коллективных переживаний эпидемиологического события.

Выводы: Вирусная эпидемия Республики Татарстан проявила высокую степень коллективного психологического, нравственного благополучия народа, поскольку наблюдались проявления мобилизации, организованности, зрелости социально-психологических реакций в целом по Республике Татарстан. Опыт показал, что необходимо работать не только над физическим, биологическим благополучием, развитием здоровья, на первое место выступают психологическое, нравственное, социальное благополучие народа, которое может стать решающим в это время, наполненное катастрофическими событиями. Важно оказалось не столько и не только само по себе биологическое, психологическое, нравственное, социальное здоровье, сколько его степень, степень крепости, степень запаса, степень жизнестойкости.

Литература

Знаков В.В. Психология субъекта и психология человеческого бытия // Субъект, личность и психология человеческого бытия. М., 2005. С.9–44.

Крастев И. Семь первых уроков глобального коронавирусного кризиса/ Журнал «Россия в глобальной политике». URL: <https://globalaffairs.ru/articles/sem-urokov-koronakrizisa>

Тихомирова С.В. Эмоции коллективного субъекта // Философско-психологическое наследие С.Л.Рубинштейна / под ред. К.А.Абульхановой. М.: ИП РАН, 2011. С.308–319.

Фахрутдинова Л.Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта: дисс. доктора психол. наук. Казань, 2012.

Фахрутдинова Л.Р., Шауамри Салах Т.М. Сравнительный анализ телесной составляющей переживания межнационального конфликта палестинцев и израильтян // Психология психических состояний: сб. статей / под ред. А.О.Прохорова, А.В.Чернова, М.Г.Юсупова. Вып.12. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. С.105-111.

Шапиро Д. Первая пандемия в истории Америки // Россия в глобальной политике. URL: <https://globalaffairs.ru/articles/transatlantica-i-koronavirus>

Allen A., Bloom S.L. Group and family treatment of post-traumatic stress disorder // *The Psychiatric Clinics of North America* / Ed. D.A.Tomb. 1994. V.8. P.425-438.

Barbalet J.M. *Emotion, Social Theory and Social Structure: A Macro-sociological Approach*. Cambridge: Cambridge University Press, 1999.

Bracken P.J., Giller J.E., Summerfield D. Psychological responses to war and atrocity: the limitations of current concepts // *Social Science and Medicine*. 1995. №40. P.1073-1082.

Fachrutdinova L.R., Sabirov T.N. Cross-cultural studies of learning activities experience russian and chinese teenagers // *Quid-investigacion*. 2017. №25. P.141-147.

Jones D.S. History in a Crisis — Lessons for Covid-19 // *N Engl J Med*. 2020. №382. P.1681-1683.

Halperin E. & Gross J. Emotion regulation in violent conflict: Reappraisal, hope, and support for humanitarian aid to the opponent in wartime // *Cognition & Emotion*. 2011. №25. P.1228–1236.

Halperin E., Crisp R., Husnu S., Dweck C. & Gross J. Promoting intergroup contact by changing Beliefs: Group malleability, intergroup anxiety and contact motivation // *Emotion*. 2012. №12. P.1192–1195.

Hillman J. Jung's contribution to «Feelings and emotion»: synopsis and implication // *Feelings and emotion: The Loyola symposium*. New York, 1970. P.125–134.

Maffetone P.B., Laursen P.B. The Perfect Storm: Coronavirus (Covid-19). Pandemic Meets Overfat Pandemic // *Frontiers in Public Health*. 2020. 23 April.

Rosenberg C.E. What Is an Epidemic? AIDS in Historical Perspective // *Daedalus*. 1989. V.118, №2. P.1-17.

**ВОСПРИЯТИЕ РИСКА В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ И
СТРАТЕГИИ СОЦИАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ВО ВРЕМЯ
ПАНДЕМИИ КОВИД-19**

¹ Университет Белграда, Белград, Сербия

² Университет Ниша, Ниш, Сербия

Человеческая жизнь и деятельность связаны с риском, поскольку риск присущ всем формам человеческого существования и деятельности. В данной статье обсуждаются характеристики человеческого поведения в кризисной ситуации с акцентом на восприятие опасности и оценку риска с целью понимания решений людей и их адаптации во время и после кризиса. Обсуждение сосредоточено на анализе текущей глобальной пандемии Covid-19.

Ключевые слова: риск, кризис, стратегии профилактики, эпидемиологическая угроза.

М. Čabarkapa¹, S. Živković²

**RISK PERCEPTION IN A CRISIS SITUATION AND SOCIAL
PREVENTION STRATEGIES DURING THE PANDEMIC COVID-19**

¹ University of Belgrade, Belgrade, Serbia

² University of Niš, Niš, Serbia

Human life and activities are associated with risk, as risk is inherent in all forms of human existence and action. This paper discusses the characteristics of human behavior in a crisis, with an emphasis on hazard perception and risk assessment, for the purpose of understanding people's decisions and adaptation prior to, during, and after a crisis. The discussion focuses on the current Covid-19 global pandemic.

Key words: risk assessment, crisis situation, prevention strategies, Covid-19 pandemic.

Introduction

Terms such as stress, crisis, and risk are nowadays frequently used in the scientific literature as well as in professional communication. These terms best describe human behaviour in emergencies and extreme situations. When an individual is faced with sudden, unknown,

and dangerous circumstances, the first thing to emerge is a state of shock and mental and emotional inhibition, manifesting as narrowed consciousness, and sometimes even a state of catalepsy, which profoundly affects the biological sense of survival of the afflicted individual (Čabarkapa, 2017). Succumbing to the shock might repel an attack by an aggressor or predator, by which an individual attempts to save itself from immediate lethal danger and awaits its fate. Nevertheless, people are seldom faced with situations in which they are helpless, leading to lack of awareness and inability to act in an active and constructive manner. Such responses are commonly associated with wars, severe medical conditions or injuries, earthquakes, or other 'no-escape' situations due to natural or technological disasters.

In the majority of other stressful situations, both privately and professionally, especially in the case of psychosocial stressors, which manifest as complicated and challenging situations, a certain level of cognitive ability is retained in the earliest stage of shock and disbelief, which is why a person is able to consciously and unconsciously question what is happening and how it affects them (Lazarus, Folkman, 2004). This provides an opportunity to use some of the active strategies to overcome stress, which people most often do instead of succumbing to their imminent fate of surrender and death.

The subject matter of this paper involves the analysis and determination of individual behaviour and risk perception when facing danger and crises. The aim of the paper is to demonstrate the specific nature and complexity of risk assessment during a crisis accompanied by stress, particularly in the case of current Covid-19 global pandemic.

Danger coping strategies and risk perception

It is a well-known fact in psychology that there is a significant difference between the actual objective state and the subjective perception of objects, events, or situations, especially when there is insufficient information or when consciousness is in an altered state, for instance under extreme stress (as illustrated by the Serbian saying "The eyes grow bigger in fear" (comparable to the English saying "Fear lends wings"). Under the influence of thus altered perception and a series of mental, emotional, and motivational factors affecting information processing, a wide discrepancy may arise between the objectively present risk and the subjectively perceived and assessed risk. This paper will not discuss all the theories, factors, and types of risk associated with different areas of people's everyday life and activity, but will refer to risk in terms of negative effects on the safety, health, and wellbeing of individuals, groups, or society in general within the context of stress and

crisis. Hazard perception and risk assessment are an important cognitive variable for the understanding of people's decisions and their adaptation prior to, during, and after hazardous events. Previous experience and extensive research regarding this topic indicate that there are considerable differences in risk assessments performed by technical experts, the media and the general public, and individuals of different age, gender, and culture (Živković, 2017). Driven by the substantial scientific progress in almost every field, people nowadays increasingly rely on experts for any kind of risk assessment, as experts should be familiar with the proper methodology, principles, and factors affecting an outcome, as well as with the consequences of taking a risk of a certain type or level.

In order to explain why different people assess different risks differently, scientists proposed three paradigms: axiomatic, socio-cultural and psychometric (Weber, 2001; White, 1974). Studies dealing with the axiomatic paradigm focused on the general biological and psychological principles and on the way people subjectively transform the objective information about the risk.

The socio-cultural paradigm is prevalently focused on culture, rather than on individual psychology, as the explanation of differences in risky-decision making. Anthropologists and sociologists claim that risk perception is rooted in cultural and social factors and that culture is essential to explaining the differences in risk perception.

Studies examining the psychometric paradigm have shown that people's emotional reactions to risk events or behaviours affect their assessment of the degree of risk, as the assessment often goes beyond the objective consequences, claiming that both experts and laypersons fully perpetuate false representations of several aspects of danger. Researchers identified the most common systemic biases that could justify the misconceptions concerning risk. Such biases resulted from a set of general inherent rules observed by individuals in everyday situations. These rules are technically called heuristics, and their purpose is to make complex mental tasks as simple as possible. Systemic biases that could justify the misconceptions about risk include overconfidence, desire for safety, and the conviction that something will never happen to me/us. A common misconception is the idea that, when an unfortunate event or accident occurs, it is less likely to occur for a long time afterwards (Witte, Meyer, Martell, 2001).

Important psychological determinants of perceived risk include fear, exposure, and familiarity (new versus familiar risks). Fear refers to the possibility of suffering, which is a clear emotional and cognitive indicator of what people intuitively think of risk, in a process called the

affect heuristic. Exposure refers to the actual exposure of people to hazards. Familiarity pertains to the previous experience with and knowledge about a risk. Experience gained during a disaster event significantly alters personal hazard perception as well as individual opinions and behaviours in terms of preparedness for facing danger (Božović, Mihajlović, Živković, 2019). Memory of hazardous events and disasters usually leads to increased risk perception.

Of the three said factors, fear impacts human risk perception the most. In addition to fear, individual risk perception and assessment also depend on the type of risk (voluntary versus involuntary), individual characteristics (specific personal traits, age, level of education, income group, etc.), the nature of consequences (immediate versus delayed), and the ability to control risk. People are prone to assessing risk in a multifaceted but subjective way, which is why it is important to communicate about risk – to exchange risk information interactively among risk assessors, persons in charge, the media, stakeholders, and the broader public.

Public perception and social construction of risks and threats are important additional traditional methods of analyzing, assessing, and responding to such phenomena. Strategies and methods are being developed for the design of national or regional risk maps, with clear indications of the effects, including not only safety and health effects, but also economic and social costs. Such assessments and scenarios should be instituted beforehand and used proactively in order to draw an adequate response from the community and hold proper political debates on risk acceptance (Borodzicz, 2005).

The significance of hazard perception and proper risk assessment is particularly pronounced when authorized bodies (e.g. state, regional, municipal, local) are declaring an emergency. Declaration of a state of emergency is made pursuant to the law, but since it is made by an authorized entity, it is in this situation that perception and social construction of risk play a vital role, because they provide an answer to the question of whether the state of emergency will be declared timely or with a delay, as this will directly affect the severity of the consequences and potential losses (e.g. property damage).

In recent times, there have been numerous studies and proposed models for potential hazard identification and risk assessment. Beck (1992) significantly contributed to this area of research by stressing the fact that people in developed countries are faced with new and complex hazards, which are often more dangerous than the presupposed war, terrorism, and natural hazards. Many of the new hazards are anthropogenic, usually associated with the industrialization and the current

processes of modernization (nuclear energy, food safety, climate change, etc.). This led to the development of the concept of risk society or risk in late modernity and the so-called post-industrial society and the new “culture of fear” (Beck, 1992), whereby Beck highlighted the fact that during the early stages of industrialization and modernization, risks related to decreased quality of life had been ignored to preserve the overall economic and technical prosperity. At the turn of the 21st century, the balance of caring for human wellbeing and the quality of life shifted, with safety issues becoming more important, so risk assessment became a legal obligation when conducting numerous activities in many countries. Beck described the efforts that the stakeholders – governments, corporations, and others – expended to manage risk perception and risk management policies (Beck, 1992). Technological hazards and risks of late modernity challenged the notion of safety of the air we breathe, the water we drink, the food we eat, the homes we live/work in, and the existing social structures and organization.

The complexity of risk assessment in a global pandemic Coronavirus

The appearance of the coronavirus (strain SARS-CoV-2, that causes the disease Covid-19), was declared a pandemic by WHO on 11th March 2020., after spreading in almost every country of the world, including Serbia. It caused a unique social crisis and collective psychosocial stress at global scale, changing the routine of personal and family life and suspending many types of work, trade, and communication. The crisis induced by the uncontrolled spreading of the coronavirus has been regarded as a form of biological war against an unknown enemy, which resulted in an extensive variety of measures undertaken to combat it. The perception of such danger caused mass worldwide stress, fear, and anxiety, which suggests that there is also a fear pandemic to consider. The crisis has affected all social strata and no one has been spared from the effects.

The Covid-19 crisis is unique, insofar as it spread globally in a very short period (due to globalization), so it can be considered as the first modern-age global crisis that humanity has to face. Not even the two world wars, regardless of the ‘world’ part of their name, engulfed so many countries as the Covid-19 pandemic. Owing to its cause, its propagation rate, and the consequences it has already or will eventually cause for all segments of the society, the present crisis warrants practical and scientific monitoring, analysis, and collection of data on all of its aspects and on all the measures, strategies, and responses implemented by authorized entities and individuals in order to resolve it.

When the pandemic was officially declared, it appears that many countries were underprepared for a prompt and decisive response to the psychosocial stress and the crisis. The risk of an epidemic had initially been underestimated in most countries, but when the WHO declared a pandemic, a panic-driven race ensued to find the necessary assets, resources, and methods to control the emergent disease. Since this is a case of a biological hazard that also poses a health risk for the entire human population, not only the directly afflicted countries, decision-making regarding control measures has been entrusted to health experts – epidemiologists, virologists, and other medical specialists. Serbia, as well as most other countries, arrived at a political and general social consensus that it is best to allow the experts to make decisions regarding risk assessment and to recommend measures for dealing with the Covid-19 crisis.

However, risk assessment is not as simple as one might initially assume, especially when one considers all aspects of risk – types, levels, and consequences. Experts are expected to formulate clear, unequivocal, and depoliticized conclusions, on the basis of which public policies are then formed. When a situation is complex and it threatens to have serious consequences for the individuals and the society, the question arises if epidemiologists are currently the only ones who are competent to create public policies, and what is currently understood as professional expertise, which is called upon by the political decision-makers. Does professional expertise also involve economists, psychologists, sociologists, statisticians, and other experts, who could form a multidisciplinary team and provide answers on crisis communication strategies, change management, and assessments of health, psychological, and economic losses in the different ways public policies are carried out?

From a multidisciplinary standpoint, it could be said that the current Covid-19 crisis falls within the domain of complex conditions, characterized by unclear cause-and-effect relationships and by the limited option to only retrospectively determine if crisis management was successful or not. It would appear that the current public policies in our countries were conceived as if the entire situation were structured, with clear cause-and-effect relationships, thus making it possible to simply implement the previously established good practices within the current context. The question is which risk assessment paradigm was applied here – axiomatic, socio-cultural, or psychometric. Initially, the universal axiomatic approach seemed to prevail, as it was supposed to yield equally good results in all countries. However, subsequent virus spread and the increase in Covid-19 incidence and mortality soon

demonstrated that the socio-cultural context has to be acknowledged and that adequate statistical models have to be used for such a complex risk assessment.

Complex and dynamic states necessitate a systemic, active, contextual, and multidisciplinary approach instead of the bureaucratic implementation of previous practices. Occasionally, previous good practice can prove successful in dealing with certain issues, for instance in containing infectious diseases in China and in Serbia, but it became clear that in every crisis the available information and resources need to be adjusted to the local context, which should be accompanied by a vigorous approach and the preparedness to take certain risks. Therefore, in addition to public policy makers, crisis management teams (called crisis headquarters in Serbia) and expert teams should also include top experts from different fields, who could ensure that the dynamic and complex processes are dealt with vigorously and according to the best available data. Comparative studies of the effects of different strategies in different countries, focusing on the advantages and disadvantages of different models currently in use (e.g. what can be learned from China, Germany, Sweden, Italy, South Korea, Russia, the USA, or Singapore), can prove useful, but must not be simply copied and applied to the current circumstances in Serbia. The principle of complexity and vigorousness in assessing risk and combating the pandemic would further involve simultaneous collection, monitoring, and interpretation of data in terms of economic, psychological, social, and other societal effects, in addition to analyzing statistical indicators of health and taking medical measures to save every life.

Analysis of the current state and scenario in Serbia's fight against Covid-19 has generated several questions: what is the best solution based on all currently available data; is the 20th century-based epidemiology and the manner of handling previous epidemics (the plague, Spanish flu, smallpox, anthrax, swine influenza, and avian influenza) really the best way to handle a virus with a mortality rate of ca. 1%; does isolation or mandatory hospitalization of asymptomatic cases make sense; how does a curfew contribute to the prevention of virus spread; and does the fear caused by insufficient knowledge about the virus justify all the measures taken? What is more reasonable - to accept that a crisis situation can be resolved by previously tested strategies in preventing epidemics, and that simple solutions that have a calming effect can be offered, or that it is justified to take extremely radical measures, as if it were the most contagious and dangerous disease? Nevertheless, it is difficult to provide definite answers to the above questions that could validate simple strategies. First of all, decision makers have to

consider the assessment of the type and level of risk to which people are exposed as individuals, a group, or the entire nation. In addition, successful strategies and individual measures rely on the consensus across all levels and careful involvement of all stakeholders. Ultimately, the question is whether citizens should be forced to behave in a specific way or whether they should be allowed to choose such behavior, either because they trust the authority that imposes it or because they personally think it makes sense? It is well known that fear of repression can be a powerful tool for ensuring social obedience, but the patterns of behavior established this way cannot be sustained in the long run. If a single solution is implemented with strict persistence in order to minimize risk and avoid fatalities, individual solution strategies may emerge based on subjective risk assessment, which would in turn disrupt the established social structure. Likewise, the decision makers have to take the time factor of the crisis and risk into account in order to be able to vigorously and flexibly adapt measures and solutions.

In times of collective stress and societal crisis, the characteristics of national culture should not be disregarded. Some individuals and communities have a highly pronounced need to avoid danger and uncertainty, so during a crisis they tend to adhere to their rigid beliefs and to feel an emotional need for strict rules. Under the current circumstances, such a trait of national culture has proven has favored for strategies that rely on enforcement, obedience, and preservation of order and control in some countries (e.g. South Korea, China, or Germany), whereas in other countries (e.g. Italy, Spain, France, and Serbia) it was difficult to implement the social measures of control and enforcement. It is true that specific regions and social strata were more ready to act obediently and to accept control, while others displayed a more liberal attitude and broke the rules of conduct during a state of emergency. All this ultimately boils down to the characteristics of leadership in a crisis, the level of psycho-social stress, and the individual and social risk assessment. In new and unfamiliar situations, it is always beneficial to use well-established knowledge and skills, especially when they are certain to produce good results, but in cases involving a high degree of uncertainty, anxiety, and stress, true leadership is based on the preparedness to do something that others might find impossible.

Conclusion

According to the available reports from renowned international organizations specializing in monitoring and analysis of natural crises and disasters, the number of natural crises and disasters is growing globally, leading to increased consequences and impact on people, the

environment, and everyday life. If the natural disasters are accompanied by technological and anthropogenic crises and disasters, such as climate change, urban overpopulation, drinking water shortage in many parts of the world, pressure on critical infrastructure and services, and the risk of new diseases and epidemics, then it is reasonable to assume that the remainder of the 21st century will be ridden with ever-emerging crises having ever more serious consequences, while the mechanisms in place used for prevention, preparedness, control, and response will fail to keep up. Due to all these factors, there is an urgent need to establish new mechanisms for understanding, monitoring and controlling risks to the safety and health of the population, both nationally and globally.

References

Beck U. Risk society: Towards a new modernity. Sage publication, 1992.

Borodzicz E. Risk, crisis and security management. Wiley and Sons, 2005.

Božović M., Mihajlović E., Živković S. Risk management in the context of multi-risk assessment. *Facta Universitatis, Series: Working and living environmental protection*, 2019, 16(3). P.161-169.

Čabarkapa M. Profesionalni stres – psihologija stresa na radu. Beograd: Zavod za udžbenike, 2017.

Lazarus R.S., Folkman S. Stres, procjena i suočavanje. Zagreb: Naklada Slap, 2004.

Weber E.U. Decision and choice: Risk, empirical studies // N.J.Smelser & B.Baltes (Eds.). *International encyclopedia of the social and behavioral sciences*. Elsevier Science, 2001. P.11274-11276.

White F. Natural hazards: Local, national, global. Oxford University Press, 1974.

Witte K., Meyer G., Martell D. Effective health risk messages. Sage Publications, 2001.

Živković S. Risk assessment as a function of integrated management systems– a case study. [Paper presentation]. 23rd International Scientific Conference on Economic and Social Development, Spain: Madrid, September 15-16, 2017.

Раздел 3.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

УДК 159.923+316.6

**А.П. Авдеева, А.К. Журавлев,
Ю.В. Нечушкин, Ю.А. Сафонова,
О.С. Цыганенко**

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОЙ КАРАНТИННОЙ ИЗОЛЯЦИИ

МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва

В статье представлена актуальная проблема изучения психологического благополучия преподавателей в условиях пандемии. На основе теоретического и эмпирического исследования были выявлены особенности социального восприятия и мотивации, палитры эмоциональных отношений преподавателей вуза разных возрастных групп, характеризующих отношение к ситуации социальной карантинной изоляции.

Ключевые слова: социальная карантинная изоляция, психологическое благополучие, преподаватели вуза, социальное восприятие, мотивация, эмоциональная сфера личности, поведенческие стратегии.

Психологическое благополучие является важнейшим условием эффективности профессиональной деятельности преподавателей вуза в период социальной карантинной изоляции. С одной стороны, на психологическое благополучие личности оказывает влияние неопределенность социальной ситуации, угроза жизни, здоровья, и с другой стороны, именно уровень психологического благополучия как многомерный конструкт позволяет противостоять этим стрессорам (Бекузарова, 2014; Воронина, 2003; Голубева, 2010; Дубовик, 2011; Жуковская, Трошихина, 2011; Заусенко, 2012; Зотова, 2017).

Проявлением психологического благополучия личности преподавателя вуза выступает удовлетворенность жизнью в целом, удовлетворенность повседневной профессиональной деятельностью, и, конечно, важнейшей составляющей образовательной деятельности - коммуникациями. Удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью оказывает влияние на поведение, поступки человека, его жизненный настрой. Показателями психологического благополучия личности являются так же степень эмоционального и физического комфорта: эмоциональной стабильности, позитивности, ощущения здоровья, хорошего физического самочувствия и жизненного тонуса.

Для эмпирического изучения проблемы психологического благополучия преподавателей вуза в условиях карантинной социальной изоляции применялась «шкала субъективного благополучия» (Фетискин и др., 2002) и был специально разработан опросник. Объем выборки составил 110 преподавателей вуза в возрасте от 25 лет и старше 55 лет.

Конструктивно восприняли ситуацию социальной изоляции большинство преподавателей 2-х возрастных групп: 25-35 и 45-55 лет. Так, постарались увидеть новые возможности в этой сложной социальной ситуации 70% группы преподавателей 25 -35 лет и 65% из группы 45-55 летних. Анализ ответов респондентов на вопрос об их восприятии новой реальности в начале карантина и после карантина показал наличие положительной динамики в группе молодых преподавателей. 70% преподавателей в возрасте 25-35 лет в начале карантина старались увидеть в карантине возможности, которых нет в другое время, а уже на момент окончания карантина уже 80% молодых преподавателей.

Результаты исследования показали, что 70% преподавателей проявили эффективные стратегии приспособления, способности психологически изменяться, контролировать свою жизнь: развили 1) профессиональные компетенции - новые платформы для обучения, прошли онлайн повышение квалификации; 2) социальные навыки – правильное питания, фитнеса и т.д., отрефлексируют свои жизненные и карьерные планы.

Оценка аффективного компонента психологического благополучия основывалась на ряде показателей самооценки здоровья и преобладающих эмоциональных состояний. Более 80% респондентов отметили наличие хорошей рабочей формы и отсутствие негативных переживаний, связанных с работой. Для большинства преподавателей (70%) характерно так же эмоциональная уравновешенность - отсутствие тревожности и беспокойства. На уровне тенденции (выбор более 30% респондентов) можно так же отметить, что наличие

тяжелых эмоциональных переживаний были обусловлены тревогой за свое благополучие и здоровье ближайшего социального окружения. Более чем у 60% респондентов преобладали позитивные эмоциональные состояния – они пребывали в хорошем настроении, для них характерен позитивный настрой в жизни - «смотрю в будущее с оптимизмом». Состояние психической напряженности и чувствительности было наиболее выражено у преподавателей в возрасте 25-35 лет и 35-45 лет (более 70%).

Результаты исследования удовлетворенности повседневной работой у преподавателей вуза показали наличие у многих профессионального интереса и отсутствие психической напряженности. Так, почти 50% отметили, что они редко скучают в процессе своей повседневной деятельности и проявляют удовлетворенность от выполнения своей работы. При этом у 80% преподавателей профессиональная деятельность не сопровождается состоянием психической напряженности.

Большинство преподавателей (более 50%) отметили удовлетворенность межличностными коммуникациями с коллегами. При этом наиболее высокие показатели удовлетворенности профессиональной деятельностью и социальными контактами в профессиональной среде у преподавателей 45- 55 лет. Меньшая удовлетворенность профессиональной деятельностью характерна для преподавателей возрастной группы 35-45 лет – 45%.

Психологическое благополучие преподавателей вуза в условиях карантинной социальной изоляции связано с применением конструктивных поведенческих стратегий, включающих адаптивность, позитивность, преобразование и развитие.

Литература

Бекузарова А.Т. Психологическое благополучие как предмет зарубежных и отечественных исследований. 2014. №2. С.16-25.

Воронина А.В. Уровневая модель психологического благополучия человека // Потенциал личности: комплексная проблема: мат-лы второй Всерос. конф. / отв. ред. Е.А.Уваров. Тамбов, 2003. С.29-32.

Голубева Н.М. К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности // Известия саратовского университета им. Н.Г.Чернышевского. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2010. №3. Т.3. С.36-42.

Дубовик Ю.Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте // Психологические исследования. 2011. N1. URL: <http://psystudy.ru>

Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К.Рифф // Психологический журнал. 2011. №2. С.82-93

Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагогов. Автореф. дисс... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2012.

Зотова О.Ю. Психологическое благополучие личности. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2017.

Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.

УДК 159.923+316.6+378.4

И.В. Антоненко

ДИНАМИКА УРОВНЯ ТРЕВОГИ У МОСКОВСКИХ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЯНВАРЬ-НОЯБРЬ 2020 г.

Российский государственный университет им. А.Н.Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство), Москва

В статье на основе эмпирических данных прослежена динамика тревожности студентов московского университета в связи с эпидемией новой коронавирусной инфекции. Выделены пять групп по критерию уровня тревожности: тревожность отсутствует, низкий уровень тревожности, средний уровень тревожности, высокий уровень тревожности, очень высокий уровень тревожности. Показана связь уровня тревожности с объективными данными по развитию коронавирусной инфекции и другими факторами.

Ключевые слова: ковид-19 (новая коронавирусная инфекция), эпидемия, студенты, тревожность, динамика тревожности.

В январе-ноябре 2021 г. человечество впервые за последние годы столкнулось с массовой эпидемией коронавирусной инфекции Ковид-19 на грани с пандемией. Впервые во всех странах были приняты меры беспрецедентного масштаба по ограничению массовых контактов людей, вплоть до введения локдаунов. Это были вынужденные меры, обусловленные необходимостью уменьшить размах и скорость распространения эпидемии, попытка как-то контролировать слабоизученную вирусную инфекцию с неясными последствиями, которая до сих пор изучается в аспекте поиска лечебных средств и вакцин. В то же время, вся совокупность следствий этой эпидемии имеет сложные социальные и психологические эффекты,

которые сказываются на экономике, материальной и психическом благополучии общества и людей.

В 2020 г. было предпринято ряд попыток измерить психологическое состояние граждан в отдельных странах в связи с эпидемией ковида-19, в том числе их уровень тревожности, в частности, в России. Так, исследовалось каким образом пандемия влияет на психику людей (Акименко и др., 2020; Бенина, 2020). Н.А.Мазаева и А.Г.Головина изучали проблемы личности в связи с коронавирусной эпидемией (Мазаева, Головина, 2020). О.И.Одарущенко с соавторами провели интересное исследование по сравнительному анализу уровня ситуативной и личностной тревожности медицинских работников и других групп населения (Одарущенко, 2020). Е.И.Первичко и др. изучали вопрос восприятия ковида-19 населением России (Первичко, 2020). О.А.Карпенко и группа исследователей рассмотрели влияние пандемии COVID-19 на уровень тревоги, депрессии и дистресса в условиях пандемии в России (Карпенко, 2020). А.М.Селедцов и коллеги провели анализ проблем психического здоровья в условиях пандемии (Селедцов, 2020). В.К.Малькова подняла тему освещения коронавирусной инфекции в российском информационном пространстве (Малькова, 2020). Е.В.Варнавская и др. предприняли изучение лексических маркеров социальной тревожности на фоне эпидемии коронавируса (Варнавская, 2020). Имеется и ряд других исследований по данной проблематике, в том числе зарубежных.

В свою очередь, нами было предпринято небольшое исследование с целью измерения уровня тревоги у московских студентов в период с января по ноябрь 2020 г. Измерялся уровень тревожности студентов ежемесячно, частично с ретроспективной оценкой. Измерение уровня тревожности проводилось в марте, июне, сентябре и ноябре. Выборка была представлена студентами: март 2020 г. – 99 чел., июнь – 102 чел., сентябрь – 101 чел., ноябрь – 99 чел., из них 80-82% - женщины, 18-20% - мужчины. В основном это были одни и те же студенты.

Отдельными задачами были:

- разработать методику измерения уровня тревожности,
- выявить основные группы уровня тревожности студентов,
- проследить ежемесячно динамику уровня тревожности студентов по выделенным группам,
- проследить ежемесячно усредненную динамику уровня тревожности студентов,
- соотнести данные уровня тревожности с официальной информацией по развитию эпидемии.

Методика исследования представляла с собой опросный лист, в котором студент для определенного месяца указывал уровень тревожности, который он испытывал в этом месяце в связи с коронавирусной эпидемией, выбирая из пяти предложенных вариантов:

- очень высокий уровень тревоги;
- высокий уровень тревоги;
- средний уровень тревоги;
- низкий уровень тревоги;
- тревога отсутствует.

При этом ответы оценивались по пятибалльной шкале:

- очень высокий уровень тревоги – 4 балла;
- высокий уровень тревоги – 3 балла;
- средний уровень тревоги – 2 балла;
- низкий уровень тревоги – 1 балл;
- тревога отсутствует – 0 баллов.

На основе полученных данных высчитывалось количество студентов с очень высоким уровнем тревоги; с высоким уровнем тревоги; со средним уровнем тревоги; с низким уровнем тревоги и число студентов, у которых тревога отсутствовала. Полученные данные представлены в табл. 1.

После количественного исследования выборочно с некоторыми студентами из каждой группы было проведено интервьюирование, чтобы понять особенности состояния и поведения студентов в этих группах, их понимание ситуации, аргументы, обуславливающие то или иное их отношение к эпидемии.

Как видно из таблицы, в январе и феврале 2020 г. студенты проявляли незначительную тревожность по поводу новой коронавирусной инфекции. Отсутствовали или были незначительно представлены студенты с высоким (январь – 0%, февраль – 2%) и очень высоким уровнем тревожности (январь – 0%, февраль – 0%) по этому поводу. Основную массу составляли студенты с низким уровнем тревожности (январь – 54%, февраль – 33%) и те, у которых тревога отсутствовала (январь – 44%, февраль – 39%). Группа со средним уровнем тревожности: январь – 2%, февраль – 26%). Хотя уже явно присутствует динамика усиления тревожности.

Таблица 1.

УРОВНИ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ В СВЯЗИ С ЭПИДЕМИЕЙ КОВИДА-19, ЯНВАРЬ – НОЯБРЬ 2020 г.

Месяц	Уровень тревожности					
	Очень высокий %	Высокий %	Средний %	Низкий %	Тревога отсутствует %	Усредненный балл
Баллы:	4	3	2	1	0	Ср.
Январь	0%	0%	2%	54%	44%	0,58
Февраль	0%	2%	26%	33%	39%	0,91
Март	1%	4%	34%	45%	16%	1,29
Апрель	3%	8%	42%	36%	11%	1,56
Май	4%	13%	38%	40%	5%	1,76
Июнь	2%	12%	36%	45%	5%	1,61
Июль	2%	7%	37%	48%	6%	1,51
Август	2%	4%	33%	54%	7%	1,40
Сентябрь	3%	5%	34%	52%	6%	1,47
Октябрь	4%	13%	43%	36%	4%	1,77
Ноябрь	4%	15%	47%	31%	3%	1,86

В последующие месяцы мы видим значительное усиление тревожности с некоторым спадом в июле – сентябре.

Динамика по группе «Тревога отсутствует»:

Январь – 44%,
 Февраль – 39%,
 Март – 16%,
 Апрель – 11%,
 Май – 5%,
 Июнь – 5%,
 Июль – 6%,
 Август – 7%,
 Сентябрь – 6%,
 Октябрь – 4%,
 Ноябрь – 3%.

То есть эта группа последовательно уменьшалась за весь измеряемый период, особенно существенно в марте, что говорит о

возрастании уровня тревожности в студенческой среде в это этот отрезок времени. Численный состав этой группы изменился с января по ноябрь на 41%. В то же время, в ней до конца сохранялось 3-4% студентов, которые не испытывали тревоги по поводу новой коронавирусной инфекции. Причины этого психологического благополучия требуют дальнейшего изучения.

Динамика по группе «Уровень тревожности низкий»:

Январь – 54%,
Февраль – 33%,
Март – 45%,
Апрель – 36%,
Май – 40%,
Июнь – 45%,
Июль – 48%,
Август – 54%,
Сентябрь – 52%,
Октябрь – 36%,
Ноябрь – 31%.

Для этой группы также характерно уменьшение численного состава, хотя и не столь значительное, как для группы «Тревога отсутствует», с колебаниями в сторону увеличения в марте и мае-сентябре. В целом данные показатели указывают на рост тревожности. Численный состав этой группы изменился с января по ноябрь на 23%. В любом случае, 34% студентов (сумма первых двух групп для ноября) сохраняли высокий уровень психологической устойчивости и имели низкий уровень тревожности. На данный период (ноябрь) мы можем говорить о том, что эта группа составляла ядро психологической устойчивости, позволяя сохранять в студенческой среде относительно высокий уровень психологического благополучия.

Динамика по группе «Уровень тревожности средний»:

Январь – 2%,
Февраль – 26%,
Март – 34%,
Апрель – 42%,
Май – 38%,
Июнь – 36%,
Июль – 37%,
Август – 33%,
Сентябрь – 34%,
Октябрь – 43%,
Ноябрь – 47%.

Группа со средним уровнем тревожности характеризуется сначала резким ростом на 24% (февраль) и 8% (март), потом постепенным увеличением численности (всего на 45%) с небольшим снижением в мае-сентябре. В целом, это также сигнализирует о росте тревожности в студенческой среде, хотя средний уровень тревожности в то же время указывает на адекватность оценки ситуации, соразмерный уровень ее контроля с учетом возможностей студента по обеспечению собственной безопасности. Как и первые две группы эта группа не вызывает беспокойства по поводу психологического состояния студентов, которые в нее вошли. Объективно ситуация с коронавирусом представляет для жизни и здоровья студентов определенную опасность, соответственно эти студенты принимают определенные меры предосторожности, но не доводят себя до критического состояния неадекватности, не ограничивают чрезмерно свою жизнь. Их уровень тревожности соответствует опасности ситуации.

Динамика по группе «Уровень тревожности высокий»:

Январь – 0%,
Февраль – 2%,
Март – 4%,
Апрель – 8%,
Май – 13%,
Июнь – 12%,
Июль – 7%,
Август – 4%,
Сентябрь – 5%,
Октябрь – 13%,
Ноябрь – 15%.

В группе «Уровень тревожности высокий» мы наблюдали рост ее численности до мая-июня (на 12-13%), потом летнее уменьшение численности до 4-5% (август-сентябрь) и новый последующий рост до 15% в ноябре. Общий рост составил 15% при том, что в январе эта группа не была представлена ни одним студентом. Здесь мы имеем дело с личностями студентов, у которых более высокий уровень тревожности и которые соответственно более резко реагируют на ситуацию угрозы их здоровью и жизни. Эти данные по численности группы студентов с высоким уровнем тревожности (до 15%) свидетельствуют об опасной тенденции роста тревожности для общества в целом, поскольку такой уровень тревожности сам по себе провоцирует поведенческие, социально-психологические, психологические,

психосоматические и медицинские проблемы у студентов с высоким уровнем тревожности. Эти студенты нуждаются в специальной психологической помощи для снижения уровня тревожности.

Динамика по группе «Уровень тревожности очень высокий»:

Январь – 0%,
Февраль – 0%,
Март – 1%,
Апрель – 3%,
Май – 4%,
Июнь – 2%,
Июль – 2%,
Август – 2%,
Сентябрь – 3%,
Октябрь – 4%,
Ноябрь – 4%.

Данная группа показала рост своей численности от 0% студентов в январе и феврале до 4% в октябре и ноябре. По отношению к ней верно все то, что было сказано выше в отношении студентов с высоким уровнем тревожности, только в еще большей степени. Это студенты с высоким риском разного рода проблем от поведенческих до психологических и медицинских. Им крайне требуется психологическая поддержка и помощь на постоянной основе. Сам по себе показатель в 19% (15% - высокая тревожность и 4% - очень высокая тревожность) указывает на значительное психологическое неблагополучие части студентов (до 19%), которое уже имеет и будет иметь существенные негативные последствия: в обучении, в общении, в психическом состоянии, в здоровье. По существу дела, это указывает на необходимость принятия срочных и серьезных мер по улучшению социально-психологической ситуации в обществе.

Усредненный балл показывает общий уровень тревожности во всей студенческой выборке и, соответственно, динамику изменения (в целом – роста) уровня тревожности в студенческой среде за исследуемый период времени.

Далее, мы соотнесли полученные нами данные по уровню тревожности в студенческой среде с официальными данными по динамике коронавирусной инфекции, см. табл. 2.

Таблица 2.

**ДИНАМИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ В МОСКВЕ* В СО-
ОТНЕСЕНИИ С УСРЕДНЕННЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ
СТУДЕНТОВ, ЯНВАРЬ – НОЯБРЬ 2020 г.**

Данные по Ковид-19 на дату	Кол-во новых заболеваний в Москве на дату	Всего заболеваний в Москве на дату	Кол-во новых смертей в Москве на дату	Всего смертей в Москве на дату	Месяц	Усредненный балл уровня тревожности
31.01.2020	0	0	0	0	Январь	0,58
29.02.2020	0	0	0	0	Февраль	0,91
31.03.2020	+387	1613	+5	11	Март	1,29
30.04.2020	+3093	53739	+65	611	Апрель	1,56
31.05.2020	+2595	180791	+69	2477	Май	1,76
30.06.2020	+745	221598	+35	3796	Июнь	1,61
31.07.2020	+695	241359	+14	4460	Июль	1,51
31.08.2020	+685	262418	+12	4821	Август	1,40
30.09.2020	+2308	292601	+27	5230	Сентябрь	1,47
31.10.2020	+4952	424148	+55	6768	Октябрь	1,77
30.11.2020	+6511	605724	+74	8902	Ноябрь	1,86

* Данные взяты из «Распространение COVID-19 в Москве // Википедия...» (см.: лит.)

Эти данные показывают хороший уровень корреляции между ростом коронавирусной инфекции и ростом тревожности студентов, особенно отчетливо это прослеживается для данных «Кол-во новых заболеваний» и «Кол-во новых смертей». Но, конечно, и общий рост числа заболевших и умерших также сказываются на росте тревожности. Следует отметить также другие факторы, которые на всех этапах исследуемого периода усиливали тревожность: акцентуация темы ковида-19 в СМИ, ограничительные меры, принимаемые официальными органами, отсутствие эффективных средств в лечении и вакцинации инфекции, ношение масок и перчаток как визуализация проблемы, переход на удаленную форму обучения, заболевание, тяжелое протекание болезни или смерть знакомых и родственников. Отдельно стоят вопросы доверия людей к СМИ и официальным источникам информации (Антоненко, 2006) и расширения сферы применения психологических практик,

необходимых для снижения уровня тревожности и повышения психологического благополучия (Карицкий, 2002).

Таким образом, за исследуемый период наблюдался в основном рост тревожности среди студентов в связи с коронавирусной инфекцией. Если судить по усредненному баллу уровня тревожности, то он вырос от 0,58 в январе до 1,86 в ноябре, т.е. в 3,2 раза или на 221%. Уровень тревожности студентов в целом обусловлен ростом числа заболевших и умерших от коронавирусной инфекции.

Литература

Акименко Г.В. и др. Психология эпидемии: как пандемия (covid-19) влияет на психику людей // Вестник общественных и гуманитарных наук. 2020. Т.1, №4. С.45–54.

Антоненко И.В. Социально-психологическая концепция доверия. М.: Флинта; Наука, 2006.

Бенина Л.И. Пандемия как фактор изменения общественного сознания // Вестник БИСТ. 2020. №2. С.32-35.

Варнавская Е.В. и др. Лексические маркеры социальной тревожности // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2020. V.7-3 (46). С.62-64.

Карицкий И.Н. Теоретико-методологическое исследование социально-психологических практик. М.; Челябинск: Социум, 2002.

Мазаева Н.А., Головина А.Г. Covid-19 и проблемы личности // Natural resources of the Earth and environmental protection 2020. V.1, N7. С.31-35.

Малькова В.К. Коронавирус в российском информационном пространстве // Вестник антропологии. 2020. №2. С.206-224.

Одаруценко О.И. и др. Сравнительный анализ уровня ситуативной и личностной тревожности медицинских работников и других групп населения в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции – covid-19 // Вестник восстановительной медицины. 2020. №3. С.110-116.

Первичко Е.И. и др. Восприятие COVID-19 населением России в условиях пандемии 2020 года // Клиническая и специальная психология. 2020. Т.9, №2. С.119–146.

Распространение COVID-19 в Москве // Википедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_COVID-19_%D0%B2_%D0%9C%D0%BE%

D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B5#%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B%D1%82%D0%B8%D1%8F

Селедцов А.М. и др. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии // Дневник науки. 2020. №8.

Karpenko O.A. and etc. Impact of COVID-19 pandemic on anxiety, depression and distress – online survey results amid the pandemic in Russia // Consortium Psychiatricum. 2020. V.1. Is.1. P.8-20. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_43913469_43113839.pdf

УДК 159.9

А.М. Балыкина

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПРИ УДАЛЕННОЙ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

Российский новый университет, Москва

В статье рассматриваются психологические проблемы, возникающие у преподавателей при переходе на дистанционный формат обучения. Выявлению проблем способствует психодиагностика преподавателей с помощью личностного опросника и описания четырнадцати личностных факторов. Тестирование проводится до и после внедрения программы психологического консультирования преподавателей по вопросам организации и сопровождения дистанционного обучения. Резюмируется факт того, что переход на дистанционный формат обучения представляет собой определенный стресс-фактор профессиональной деятельности. Обсуждается вопрос улучшения работоспособности преподавателей при удаленном и комбинированном режиме работы со студентами.

Ключевые слова: психодиагностика, дистанционная форма обучения, преподаватели, психологическое консультирование.

Введение. XXI век является веком тотального применения современных цифровых технологий во всех областях жизнедеятельности. В первую очередь, подверглась огромным изменениям сама сфера IT-технологий, далее в цифровую была модифицирована экономика, и как следствие, в настоящее время цифровизацией охвачены обучение и организация всего образовательного процесса. Ускорился этот процесс в период пандемии, когда вынужденной формой обучения стал дистанционный формат.

Большинство из преподавателей были вынуждены выполнять профессиональную деятельность, предметная среда которой относится к метатипу «информационный» (Рубцова, 2012), что послужило возникновению нового стресс-фактора у педагогов.

Дистанционная форма обучения применяется не только при напряженной эпидемиологической обстановке в стране, когда обучающихся переводят на удаленную работу, но и в обычное время. Связано это с тем, что многие студенты, поступившие в высшее учебное заведение, живут достаточно далеко и не имеют возможности приезжать в университет на сессии, для них особенно актуален такой формат работы. При дистанционной форме работы у преподавателя кардинально изменяются дескрипторы обучения и, соответственно, показатели работоспособности, психологическое состояние, личностные характеристики, а также и содержание самих учебных действий (Балыкина, 2019). При этом доказано, что действия в киберпространстве обладают глубокой психологической спецификой, включающей такие особенности, как вариативность целеобразования, ведóмость, полисубъектная и полиакторная обусловленность, навязчивая иммерсивность, возрастание роли ингибиторных способностей и др. (Леньков, Рубцова, 2020).

Проблема личностных ресурсов и их взаимосвязь с успешностью профессиональной деятельности является важной по той причине, что деятельность человека протекает в постоянно меняющихся условиях, предъявляющих к нему различные требования и оказывающих на него влияние, как позитивное, так и негативное. В условиях пандемии как неопределенности высокого порядка, модель понимания мира человека глубинно уточняется и «в ней субъект в разные периоды времени направляет фокус своих познавательных и жизненных интересов на понимание фактов, событий, ситуаций эмпирической, социокультурной, экзистенциальной реальности» (Знаков, 2020, с. 228).

Цель. Целью данного исследования является выявление основных психологических проблем, возникающих у преподавателей при дистанционном обучении, и разработка программы психологического консультирования преподавателей, которая поможет избежать ряд трудностей удаленного режима работы со студентами.

Исследовательские задачи

В настоящем исследовании решаются следующие задачи:

1. Диагностика личностных факторов у преподавателей вуза, работающих в период пандемии в дистанционном режиме, и выявление факторов, влияющих на их работоспособность.

2. Разработка и внедрение программы психологического консультирования преподавателей по вопросам работоспособности при дистанционном обучении.

3. Диагностика личностных факторов у преподавателей вуза, проводящих комбинированное обучение в условиях выборочного карантина.

Методология и методы исследования. В статье реализуется многомерный подход к исследованию индивидуально-психологических особенностей личности, рассматриваемый как синтез двух фаз развития личностных исследований (целостный подход клинического метода и метрический подход экспериментального метода) (Мельников, Ямпольский, 1985). Исследование построено на сочетании идиографического подхода (построение личностного профиля, индивидуальное консультирование преподавателей) с номотетическим (вычисление среднего значения, групповое консультирование).

Диагностика психологических факторов, влияющих на работоспособность преподавателя, проводилось с помощью психодиагностического теста – многофакторного личностного опросника, разработанного В.М. Мельниковым и Л.Т. Ямпольским. Данная методика позволяет выделить десять базовых (невротизм, психотизм, депрессия, совестливость, расторможенность, общая активность, стеснительность, общительность, эстетическая впечатлительность, женственность) и четыре производных личностных фактора (неуравновешенность, асоциальность, интроверсия, сензитивность).

Исследование проводилось в три этапа: март-апрель 2020 г. диагностика и выделение психологических факторов, влияющих на работоспособность преподавателя в период пандемии и самоизоляции; май-июль 2020 г. внедрение программы психологического консультирования, тренинги; сентябрь-октябрь 2020 г. диагностика и обобщение результатов в период перехода на комбинированный формат обучения в условиях выборочного карантина. Квазиэксперимент проводился по схеме «тест-ретест». Выборка включала 54 преподавателя Российского нового университета, диапазон возраста от 19 до 58 лет ($M = 31.93$, $SD = 10.44$), диапазон опыта работы от 2.5 до 33 лет ($M = 7.90$, $SD = 8.83$).

Результаты. При проведении сравнительного анализа результатов исследования установлено, что при не запланированной организации дистанционной работы в условиях пандемии у преподавателей выявлены высокие показатели по таким личностным факторам, как невротизм, психотизм, депрессия, неуравновешенность, что говорит об общем неблагоприятном фоне психологической системы деятельности. Ведь именно ситуация (в данном случае самоизоляция из-за пандемии) выступает определяющим

фактором поведения преподавателей и обучающихся, влияющим на доверие, которое формируется в процессе деятельности, в первую очередь, совместной деятельности, выступает моментом регулирования деятельности (Антоненко, 2015, с.37).

Анализ результатов исследования, проведенного в период перехода на комбинированный формат обучения, когда преподаватели чередовали очные занятия с дистанционными форумами и работой в режиме онлайн, показал, что факторы, описывающие психологическое расстройство нервной системы, имеют невысокие показатели, а такие факторы, как общая активность, общительность, эстетическое чувство, имеют средний и выше среднего балл, что говорит о том, что у преподавателей после психологического консультирования и тренингов становится более уравновешенной нервная система и стабилизируется общий эмоциональный фон.

В таблице 1 представлены результаты статистической значимости различий личностных факторов у преподавателей в разные временные этапы исследования: в период пандемии и после проведения специально организованного психологического консультирования.

Таблица 1.

**ПОКАЗАТЕЛИ СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ РЕЗУЛЬТАТОВ
ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ И ПОСЛЕ
ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Личностные факторы	1 этап	2 этап	Уровень значимости <i>p</i>
Невротизм	8,0	5,4	.116
Психотизм	8,0	6,5	.119
Депрессия	7,3	5,2	.051*
Совестливость	5,8	7,1	.063
Расторможенность	4,9	6,2	.031*
Общая активность	4,5	8,0	.007**
Стеснительность	4,2	1,8	.047*
Общительность	3,4	7,0	.034*
Эстетическое чувство	2,4	7,1	.007**
Женственность	5,0	4,8	.809
Неуравновешенность	8,1	2,8	.007**
Асоциальность	7,8	4,2	.009**
Интроверсия	7,2	5,1	.119
Сензитивность	6,9	5,3	.839

При опросе преподавателей и студентов в описанные выше периоды деятельности было выявлено, что наиболее эффективен учебный процесс именно тогда, когда преподаватель спокоен, уравновешен, активен. На показатели работоспособности сильно влияют такие личностные факторы, как невротизм, психотизм, депрессия, неуравновешенность. Таким образом, можно сделать вывод, как важно осуществлять психологическое сопровождение профессиональной деятельности преподавателей, реализующих удаленное обучение, для контроля и балансировки личностных факторов, отвечающих за уравновешенность и стабильность нервной системы.

Формы психологического обеспечения, которые апробированы в различных видах практики (психотерапия, консультирование, сопровождение, тренинг и другие психологические способы работы с людьми), классифицируем как:

- эмпатический ответ (сочувствие, сострадание) на переживания, высказанные инициатором общения, содержащий подтверждение ценности высказанного переживания.

- утешение как форма эмоционального соучастия, направленная на то, чтобы разделить с другим человеком переживаемое им напряжение.

- поддержка: совет, помогающий найти опору в самом себе или ресурс в выборе какой-либо отвлекающей активности.

- самораскрытие: привлечение нашего собственного опыта адаптации к режиму самоизоляции, способов преодоления неизбежной в такой ситуации тревоги (Гаврилова, Селезнева, 2020).

В условиях удаленной работы со студентами для повышения работоспособности нами выделены следующие необходимые техники сопровождения профессиональной деятельности преподавателей:

- создание наиболее благоприятных условий для дистанционной работы (постоянная техническая поддержка, консультации по настраиванию удаленной системы, функционалу работы системы);

- обеспечение преподавателя обратной связью со студентами (наличие и поддержка аудио – , видео – связи);

- обеспечение нормированного рабочего дня (взаимодействие с методистами, составляющими расписание), не превышающего установленных норм;

- коммуникация преподавателей между собой (проведение онлайн совещаний кафедры, проведение онлайн научных конференций и симпозиумов).

Все вышеперечисленные формы и техники сопровождения позволяют максимально приблизить дистанционную/удаленную

работу преподавателя к привычной – очной, что благоприятно сказывается на результативности работы педагога.

Дискуссия. Результаты, полученные на первом этапе, когда исследование проводилось в период пандемии – в самом начале перехода на дистанционное обучение, показывают наличие высокого стресса у преподавателей в связи с неопределенностью и новым процессом работы, сопровождающимся глубокими нервными расстройствами и, как следствие, снижением общей работоспособности и результативности профессиональной деятельности.

После проведения тренингов и системы психологического консультирования в результате эффективного психологического воздействия у преподавателей на итоговом тестировании наблюдается снижение показателей депрессивности, эмоционального расстройства и нервозности и, наоборот, повышение таких показателей, как общая активность, общительность, эстетическое чувство.

Выводы. Таким образом, резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что «люди живут в мире представлений, но принимают их за объективную реальность» (Карицкий, 2018), а для преподавателей высших учебных заведений переход на вынужденное комбинированное обучение с почти постоянным дистанционным форматом представляет собой необходимое конструирование своего нового мира в реальных эпидемиологических условиях, что и вызывает определенный стресс, который в последствии приводит к депрессии и общим психическим и нервным расстройствам. Именно поэтому очень важно своевременно диагностировать депрессивные состояния преподавателей и принимать меры к их устранению, проводить системное психологическое консультирование при внедрении нового формата удаленной работы.

Литература

Антоненко И.В. Доверие: понятие, генезис, структура // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т.9, № 2. С.34-44.

Балькина А.М. Личностные особенности самореализации студентов в информационно-компьютерной деятельности. Дисс... канд. психол. н. М.: Российский новый университет, 2019.

Гаврилова Т.П., Селезнева А.С. Риски и ответственность субъектов помогающего поведения в условиях самоизоляции // II Международная конференция по консультативной психологии и психотерапии, посвященная памяти Федора Ефимовича Василюка. М.: Психологический институт РАО, 2020. С.58-61.

Знаков В.В. Психология возможного: новое направление исследований понимания. М.: ИП РАН, 2020.

Карицкий И.Н. Конструирование миров // Методология и история психологии. 2018. Вып.1. С.5–14.

Леньков С.Л., Рубцова Н.Е. Действие в киберпространстве // Мир психологии. 2020. №2. С.231-244.

Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. М.: Просвещение, 1985.

Рубцова Н.Е. Психологическая классификация современной профессиональной деятельности: интегративно-типологический подход: в 2-х кн. Тверь, 2012.

УДК 159.9

Т.В. Бугайчук

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Ярославский государственный педагогический университет
им. К.Д. Ушинского, Ярославль

Автором статьи рассматриваются психологические трудности, с которыми сталкиваются преподаватели вуза в процессе решения воспитательных задач в период дистанционного обучения. Автор статьи делает акцент на особенностях психического развития студенческой молодежи, роль учебно-профессиональной деятельности в становлении личности, отмечается особая роль преподавателя педагогического вуза в воспитании будущих педагогов, делается акцент не только на профессиональном развитии студентов, но и также на развитии преподавателя как профессионала, отмечается важная составляющая его деятельности – это психолого-педагогическая готовность к воспитанию студентов, знание и применение цифровых технологий в этом процессе.

Ключевые слова: студенты педагогического вуза, профессиональное развитие, психология воспитания, дистанционное обучение, преподаватель вуза.

Процесс воспитания студенческой молодежи в условиях вуза, особенно педагогического, безусловно, актуален и постоянно обсуждается на разных уровнях. Молодое поколение – объективно

активный и заинтересованный участник общественной жизни страны, стратегический ресурс изменений в стране, поэтому от того какую воспитательную стратегию выберет государство зависит и становление нового общества (Молодежь России, 2014). Особенно остро психологические трудности процесса воспитания молодежи актуализировались в период пандемии коронавируса, когда российская система образования перешла на дистанционное обучение. Неоспоримым является тот факт, что важно способствовать решению проблемы воспитания студенческой молодежи, выявлять эффективные технологии развития личности в цифровом образовательном пространстве вуза, повышать профессиональную компетентность преподавателей в области воспитания студентов в период дистанционного обучения.

Используя метод анализа существующей практики воспитания молодежи в образовательных организациях Ярославской области, мы обнаружили недостаточность целенаправленной планомерной работы в данном направлении. Как показало проведенное нами изучение содержания программ воспитательной работы школ, учреждений среднего и высшего образования, задачи формирования личности всех обучающихся зачастую подменяются работой с отдельными, наиболее активными членами образовательных коллективов. При этом, приоритетными формами работы является участие в различных акциях и конкурсах воспитательной направленности, развитие инициатив активистов, поддержка общественных объединений учащихся, в которые, как правило, также входит ограниченное число наиболее активных молодых людей. Решают ли такие подходы проблему организации процесса воспитания молодого поколения нашей страны? Как показывают наши исследования, к сожалению, нет (Коряковцева, Бугайчук, 2019). И здесь мы видим важный ресурс именно цифровых технологий, используемых преподавателями в период дистанционного обучения, позволяющим привлечь к различным воспитательным мероприятиям вуза большее количество студентов.

Таким образом, основная проблема нашего исследования – это выявление психологических трудностей и определение возможностей поддержки преподавателей вуза в процессе воспитания студентов на дистанционном обучении. Если процесс обучения в период дистанта находится в фокусе организации и контроля руководства факультетов и вуза, то процесс воспитания уходит на второй план, что нельзя допускать, так как задача вузовского образования (в части воспитания) состоит в том, чтобы помочь студенту организовать внутреннее взаимодействие, диалог между учебно-профессиональной

деятельностью и профессиональным самосознанием, где учебно-профессиональная деятельность является ведущей, а профессиональное самосознание с его компонентами – личностным и профессиональным самоопределением, рефлексией, идентичностью – ее результатами, то есть психическими новообразованиями в студенческом возрасте. Это является основой для перехода на новую ступень развития личности. Мы понимаем, что развитие – это процесс, который идет постоянно, важно им управлять, поэтому нельзя откладывать процесс воспитания на окончание пандемии, а заниматься воспитанием «здесь и сейчас» с целью профессионального развития будущих педагогов.

Вслед за Ю.П. Поваренковым мы считаем, что фундаментальным условием профессионального развития личности является переход на более высокий уровень профессионального самосознания (Поваренков, 2002). Профессиональное самосознание можно определить как сложное личностное образование, формирующееся под влиянием профессиональной среды и активного преобразования себя как субъекта профессиональной деятельности. Также развитие личности профессионала предполагает определенную динамику ее свойств и качеств, представленных в виде «приращений» личности. Развитие личности профессионала может быть представлено в виде накопления качественных изменений, «приращений» в его психике на пути его движения к профессионализму. Чаще всего под такими «приращениями» понимается развитие профессионально важных качеств или изменение их ранее сложившегося характера (состава, структуры). Представления студентов о профессионально важных качествах, необходимых для реализации педагогом своих функций, лежат в основе субъективного образа профессионала педагогической деятельности.

В процессе воспитания важно учитывать три основные линии развития профессионального самосознания студентов: 1. Отношение человека к себе как будущему и действующему профессионалу (реальная или прогнозируемая профессиональная самооценка) – рефлексия как возрастное новообразование, развивается в процессе учебно-профессиональной деятельности; 2. Отношение человека к содержанию, условиям профессиональной деятельности и профессионализации в целом (удовлетворенность человека трудом) – формируется в процессе практики студентов. 3. Отношение человека к системе ценностей и норм, традициям и ритуалам, характерным для каждой профессиональной общности – формируется в процессе общения с представителями профессионального сообщества, в т.ч. с преподавателями вуза. Студентами

педвуза в процессе обучения усваиваются профессиональные ценности в терминах дисциплин психолого-педагогического цикла. Через эти понятия осознаются профессионально значимые качества и особенности своего Я. Неслучайно значимая роль в воспитании современной учащейся молодежи отводится преподавателю, поскольку, ведь преподаватель – один из главных субъектов воспитательного процесса в высшем профессиональном образовании от него зависит, насколько грамотно и системно будет организован этот процесс.

В современных условиях развитие личности может осуществиться только творчески мыслящая, деятельная и всесторонне развитая личность. Поэтому, естественно, возрастают требования к личности преподавателя вуза, его психологическому образу и профессиональной культуре (Мазилев, Слепко, 2020). Преподаватель вуза должен сочетать в себе глубокую профессиональную подготовку, ответственность, стремление в обновлении, обогащении своих знаний, быть для студентов эталоном педагогической профессии, нести профессиональную культуру и профессиональные ценности (Бугайчук, 2020). Особое внимание необходимо уделять профессиональному сотрудничеству преподавателя вуза и студента - будущего учителя. Преподаватель является одним из важных источников формирования самосознания и профессиональной идентичности студентов, одним из важнейших источников воспитательного воздействия на студенческую молодежь, этой функцией преподаватель не должен пренебрегать.

Основными источниками развития профессионального самосознания студентов является их собственная профессиональная деятельность и профессиональное общение с преподавателями и другими студентами. Поэтому организация воспитательного воздействия на студентов в период пандемии должна включать: во-первых, обязательно элементы рефлексии в каждое дистанционное занятие; во-вторых, возможность через популярные сети познакомиться с опытом работы педагогов, посмотреть дистанционные уроки; в-третьих, выстроить деловое педагогическое общение со студентами, отмечая при этом специфику деятельности.

То есть, важным условием воспитания студента как будущего педагога является сама учебно-профессиональная деятельность студентов. В процессе обучения изучаются, проявляются, уточняются для других и для себя профессионально важные качества и особенности будущего учителя. Поэтому для решения названной задачи необходима планомерная организация процесса

непрерывного образования с использованием всего арсенала дистанционных средств обучения и воспитания:

- самостоятельное изучение отдельных проблем,
- дистанционные собеседования, консультации,
- деловые и ролевые игры с использованием интернет-ресурсов (решение групповых дистанционных квестов),
- анализ проблемных ситуаций, проведение дискуссий на различных платформах.

Основными принципами организации цифровой образовательной среды являются: коллективное проектирование и осуществление замысла образовательного взаимодействия; многовариативность содержания образования, способов и форм вхождения в него, вплоть до индивидуальных программ; целостность и преемственность в содержании и логике различных организационных форм; стимулирование и поддержка любой активности и т.д.

Дистанционное обучение – это замечательная возможность для преподавателя организации системного интегрированного процесса формирования у студентов ценностно-смысловых основ профессии как в контексте уже имеющихся и прошедших дисциплин (УК по ФГОС ВО), так и специально разработанных курсов и занятий, способствующих становлению собственного отношения к профессии и к себе как профессионалу (добавление в электронные модули элементов воспитания). Сформированная система профессиональных ценностей и достигнутая профессиональная идентичность определяют правильный выбор профессии и успешное функционирование в ней. От них зависит экономическая и педагогическая эффективность обучения студента в высшей школе. Именно в период студенчества происходит целенаправленное освоение системы знаний, практических навыков и умений, ценностно-смысловых основ избранной профессиональной деятельности; формирование целостных представлений о данной профессиональной общности; развитие и наполнение предметным содержанием мотивов и целей будущей деятельности. Преподаватель вуза должен быть сориентирован на формирование ценностно-смысловых основ педагогической деятельности у студентов.

Психологическая поддержка преподавателей в период дистанционного обучения является важной составляющей вузовского сопровождения. Поэтому важно говорить о некоторых предложениях по выработке форм и методов дистанционных технологий воспитания студентов. Ведь одной из приоритетных задач самого преподавателя вуза является развитие психолого-педагогической готовности к воспитанию студентов.

Мы считаем необходимым формировать у преподавателей знания о функциях, содержании и структуре профессионального развития личности; о закономерностях ее становления в студенческом возрасте, условиях и факторах ее развития; дать представление о роли учебных дисциплин и форм учебной деятельности в процессе воспитания. Преподаватель вуза важно знать социально-психологические особенности современной молодежи и учитывать их в процессе воспитания студентов.

Также, еще одна трудность, с которой сталкивается преподаватель – это необходимость создания личностно-развивающей и профессионально-развивающей образовательной среды. Но как это сделать дистанционно? Мы понимаем, что образовательная среда – это институционально ограниченная совокупность возможностей для развития личности студентов – будущих педагогов, возникающих под влиянием педагогически спроектированных организационно-технологических и пространственно-предметных условий, а также случайных факторов в контексте событийного взаимодействия членов вузовского сообщества (Ясвин, 2019). Поэтому важно учитывать следующее:

- максимальное раскрытие способностей и возможностей студентов;

- системную интеграцию формального, неформального и информального образования, эффективные информационные и педагогические технологии, интерактивные формы и методы обучения, соответствующие современному уровню оснащения образовательного процесса и требованиям времени;

- открытую образовательную среду, чтобы использовать педагогический потенциал окружающей среды, социальных партнеров вуза и обеспечить наиболее успешное развитие студентов в открытом взаимодействии (диалоге) его в окружающей среде;

- создание условия для развития субъектного характера образовательного процесса, когда каждый участник становится его автором;

- среда должна быть саморазвивающейся, инновационной, динамичной и обновляющейся, чтобы обеспечить качественное образование в постоянно изменяющейся социокультурной ситуации не только за счет адаптации, но и за счет опережающего развития, обеспечить условия для планомерного профессионального становления студентов как будущих педагогов.

И в этом нам помогают новые методы, инструменты и технологии, связанные с цифровой информацией. Вопросы повышения эффективности онлайн воспитания в период дистанционного обучения являются необходимыми, при этом задача цифровых

технологий – быть эффективным помощником работников системы образования в период дистанционного обучения, это качественно новые инструменты создания условий для профессионального развития участников образовательных отношений.

Литература

Бугайчук Т.В. Профессиональная идентичность педагогов: изучаем и развиваем // Педагогика и психология современного образования: теория и практика: материалы научно-практической конференции. Ярославль, 2020. С.192-199.

Коряковцева О.А., Бугайчук Т.В. Кризис идентичности молодежи и становление гражданина // Вестник Вятского государственного университета. 2019. № 2. С.91-98.

Мазилов В.А., Слепко Ю.Н. Интеллектуальный потенциал в системе профессиональной подготовки педагога // Интеллектуальный потенциал человека в системе современных научно-образовательных процессов: мат-лы Всерос. научно-практ. конф. с междунар. участием / отв. ред. Л.В.Ахметова. 2020. С.15-19.

Молодежь России: феноменология гражданственности / под науч. ред. О.А.Коряковцевой. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2014.

Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. М.: Изд-во УРАО, 2002.

Ясвин В.А. Школьная среда как предмет измерения: экспертиза, проектирование, управление. М.: Народное образование, 2019.

УДК 159.9

А.В. Микляева

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В ПЕРИОД ВЫНУЖДЕННОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ: ЛИЧНОСТНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ,
проект № 19-29-14005

В статье представлены результаты исследования, направленного на поиск факторов, определяющих самооценку эффективности образовательного процесса учащимися средней школы в период «вынужденного» дистанционного обучения, связанного с угрозой распространения коронавирусной инфекции (IV четверть 2019 /

2020 уч.г.). Установлено, что факторами, способствующими более высоким самооценкам эффективности дистанционного обучения, являются познавательная или перспективная мотивация обучающихся, наличие собственного технического устройства как инструмента учебной деятельности, сформированные цифровые компетенции, позволяющие выполнять учебные задания без посторонней помощи, сохранение привычного уровня родительского контроля, а также однозначные правила организации учебного процесса.

Ключевые слова: учащиеся средней школы, дистанционное обучение, вынужденная самоизоляция, школьная мотивация, организация дистанционного обучения.

Введение. В IV четверти 2019/2020 учебного года российские школы были вынуждены перейти на реализацию образовательных программ с применением технологий дистанционного обучения в связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции. Первичный анализ результатов работы школ в этот период показал недостаточную готовность системы образования к работе в дистанционном формате (Мачехина, 2020; Шабанов, 2020 и др.). Анализ причин трудностей, с которыми столкнулись школы, позволяет выделить две группы факторов, которые повлияли на этот результат: во-первых, это организационно-методические трудности, связанные с недостаточностью технической обеспеченности субъектов образовательного процесса, а также методической оснащенности педагогов; во-вторых, это дефицит у субъектов образовательного процесса тех компетенций, которые необходимы для эффективной образовательной деятельности в цифровой среде, а также психологическая неготовность к осуществлению образовательного процесса в условиях дистанционного обучения (Соколовская, 2020; Ho, Lee, 2020; Rivero, 2020). Можно констатировать, что школы столкнулись с дефицитом знаний об особенностях организации учебного процесса в подобных условиях. Имеющиеся в литературе данные раскрывают преимущественно особенности дистанционного образования студентов или же тех школьников, кто обучается дистанционно на основе принятого им решения, то есть в их случае дистанционный формат образования является их собственным выбором или выбором их семьи. Однако вопрос о том, каким образом целесообразно выстраивать дистанционное обучение в массовой школе, не имел должного ответа на момент вынужденного перехода школ на дистанционное обучение, более того, он остается дискуссионным и по сей день. В связи с этим высокую актуальность имеют исследования, в которых освещаются

различные факторы, определяющие эффективность организации учебного процесса в дистанционном формате в массовой школе.

Цель и задачи исследования. Сказанное выше определило цель нашего исследования, которая заключалась в изучении ресурсов эффективности образовательного процесса в массовой школе в условиях вынужденного перехода на дистанционный формат обучения. Учитывая, что образовательная деятельность школьников опосредована возрастными закономерностями психического развития, мы посчитали целесообразным сконцентрировать внимание на одной из ступеней школьного образования, которая объединяет обучающихся, находящихся в одном периоде возрастного развития (в нашем исследовании это подростки, учащиеся средней школы). Характеристика эффективности образовательного процесса опиралась на оценки, сформулированные школьниками. Задачи исследования заключались в поиске организационных и личностных предпосылок, обуславливающих удовлетворенность учащихся средней школы эффективностью образовательного процесса в условиях дистанционного обучения.

Методология и методы исследования. Исследование проводилось во второй половине мая 2020 г. Участниками стали 179 школьников, обучающихся в 5-9 классах общеобразовательных школ г.Санкт-Петербурга (12-16 лет, 56,1 % девочек), выборка формировалась по принципу «снежного кома». Исследование носило опросный характер, опрос осуществлялся с помощью инструмента Google-forms. Структура анкеты включала следующие блоки:

- 1) особенности организации взаимодействия учителей и обучающихся в период дистанционного обучения;
- 2) особенности организации образовательного процесса в домашних условиях;
- 3) мотивационные и компетентностные ресурсы обучающихся (мотивационные ресурсы оценивались с помощью опросника Е.Лепешовой «Методика диагностики школьной мотивации» в нашей адаптации, оценивались выраженность познавательной, перспективной и коммуникативной мотивации, а также мотивации самоутверждения);
- 4) оценка эффективности образовательного процесса опрошенными;
- 5) социально-демографические сведения.

Обработка результатов осуществлялась посредством расчета описательных статистик, а также одно- и многофакторного дисперсионного анализа ANOVA (F) с применением пакета прикладных статистических программ Statistica 12.0.

Результаты. Анализ оценок эффективности собственной образовательной активности в период дистанционного обучения учащимися средней школы показал, что эти оценки концентрируются преимущественно вокруг оценок «ничего существенно не изменилось» (41,5%), «незначительно ухудшилось» (29,6%) и «значительно ухудшилось» (18,1%). 10,8% опрошенных отметили «незначительное повышение», «значительное повышение» не зафиксировал ни один из опрошенных школьников.

Характеризуя особенности организации взаимодействия учителей и обучающихся в период дистанционного обучения, респонденты сообщили о двух наиболее распространенных формах организации учебного процесса, реализуемых школами, в которых они обучаются: в 64,9% случаев учебная деятельность школьников была организована в соответствии с расписанием уроков, по аналогии с повседневным «офлайн» обучением, остальные получали учебный материал и задания на несколько дней вперед и могли самостоятельно планировать свою учебную активность. При этом 56,7% школьников отметили, что некоторые учителя используют для проведения уроков средства видеосвязи (zoom, skype, google-classroom и др.) и некоторые уроки проходят во взаимодействии в режиме реального времени, в остальных случаях учителя взаимодействовали с учениками посредством обмена сообщениями с помощью почтовых сервисов, мессенджеров и/или социальных сетей. Большинство учащихся отметили, что учителя предоставляют обратную связь в виде оценки каждого высланного им письменного задания (86,5 %), однако содержательные комментарии к оценкам получали только около одной трети опрошенных (32,4%).

Описывая организацию учебного процесса в домашних условиях, школьники отметили, что для выполнения учебных заданий они используют компьютер/ноутбук (51,3%) или смартфон (40,5%). При этом у 54,1% учащихся средней школы, принявших участие в исследовании, есть свой собственный гаджет (или гаджеты), который (-ые) они могут использовать в образовательном процессе в по мере необходимости, остальные вынуждены делить его с другими членами семьи. 72,9% занимались на своем рабочем месте, остальные предпочитали заниматься в других местах (на кухне, на диване или в кровати), несмотря на то, что свое рабочее место было у всех опрошенных. Около трети опрошенных (37,8%) отметили, что в период дистанционного обучения родители усилили контроль над их учебой, 56,8% констатировали, что степень родительского контроля не изменилась, снижение уровня родительского контроля отметили около 5% респондентов.

Давая характеристику уровню своей цифровой компетентности в контексте наличия навыков, необходимых для самостоятельного ознакомления с учебным материалом и выполнения заданий в цифровой среде, 75,6% опрошенных отметили, что в техническом плане они полностью независимы в учебном процессе и не нуждаются в помощи со стороны других членов семьи. 18,9% обращались за «технической поддержкой» время от времени, 5,5%, по их оценкам, нуждались в такой поддержке постоянно, на протяжении всего периода дистанционного обучения.

С целью определения факторов, опосредующих самооценку эффективности образовательной активности в условиях дистанционного обучения, был применен дисперсионный анализ. С его помощью было установлено, что наиболее высокие оценки эффективности собственной образовательной активности дают те учащиеся средней школы, которые имеют в свободном доступе гаджет, необходимый им для учебы ($F=4,11$, $p<0,01$), а также не нуждаются в «технической поддержке» со стороны при выполнении учебных заданий ($F=7,87$, $p<0,001$). Весомый вклад в повышение самооценки эффективности образовательной деятельности в условиях дистанционного обучения вносит сохранение уровня родительского контроля на «додистанционном» уровне, тогда как его изменение (как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения) приводит к снижению данного показателя ($F=3,40$, $p<0,05$). Помимо этого, значимым фактором оказался характер школьной мотивации: наиболее высокие самооценки эффективности учебной деятельности в условиях дистанционного обучения продемонстрировали те учащиеся, для которых характерна познавательная и особенно перспективная мотивация ($F=4,03$, $p<0,05$).

Вклад показателя, характеризующего способы организации взаимодействия учителей с учащимися в условиях дистанционного образования, в самооценку эффективности учебной деятельности оказался опосредован форматом взаимодействия между учениками и учителями, а также мотивацией учеников: наиболее высокие самооценки эффективности учебной деятельности предлагают школьники, образовательная активность которых не была «привязана» к расписанию, при условии, что учителя не проводили онлайн-занятий в режиме реального времени, а также в случае доминирования у них познавательной или перспективной мотивации (см. рис. 1 и 2).

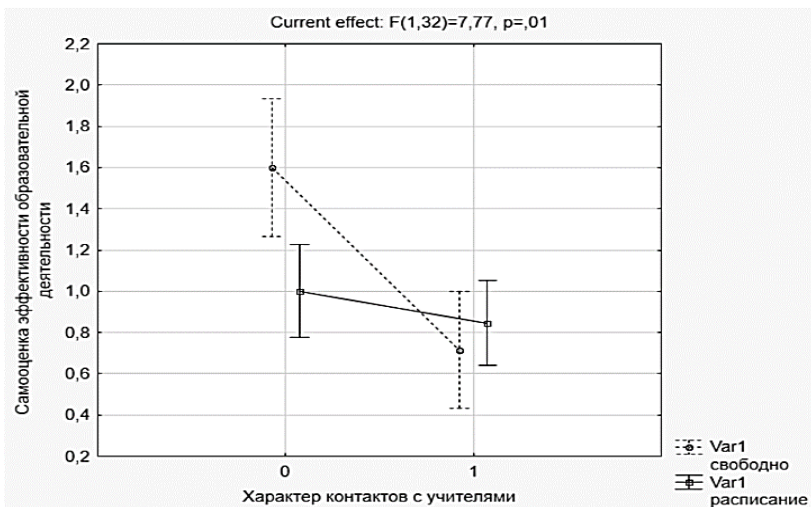


Рис. 1. Взаимодействие факторов, опосредующих самооценку эффективности учебной активности учащихся средней школы в условиях вынужденного дистанционного обучения. Прим.: на рис. 1 «0» означает, что учителя не проводили онлайн-занятий в режиме реального времени, «1» – проводили такие занятия

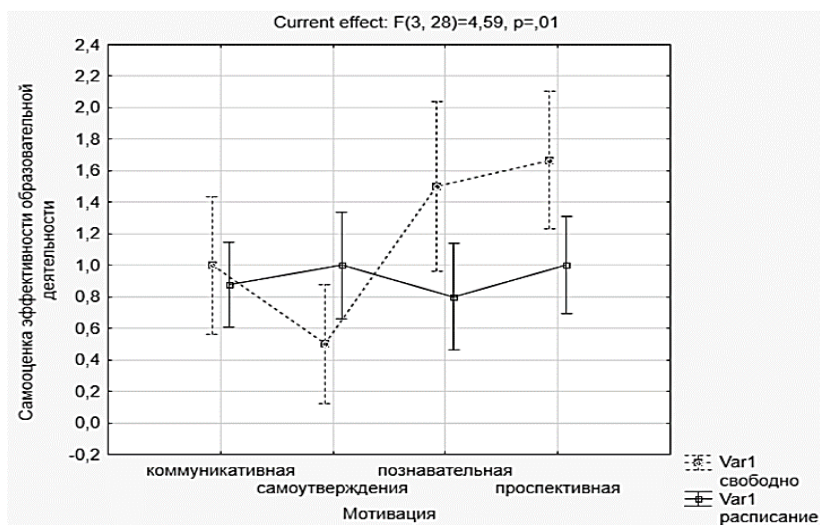


Рис. 2. Взаимодействие факторов, опосредующих самооценку эффективности учебной активности учащихся средней школы в условиях вынужденного дистанционного обучения

Обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что учащиеся средней школы оценили эффективность собственной учебной деятельности в период вынужденного дистанционного обучения по-разному, однако их оценки преимущественно носили нейтральный или негативный характер, что может указывать на субъективное ощущение снижения качества образования в этот период (негативные оценки), или, напротив, о сохранении стабильности в оценках качества образования (нейтральные оценки). Повышение качества (и только незначительное) в этот период отмечалось школьниками довольно редко.

Опираясь на самоотчеты школьников, мы можем отметить, что в период вынужденного перехода на дистанционное обучение в связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции школы использовали различные подходы к организации учебного процесса. Кроме того, условия, в которых учащиеся осуществляли образовательный процесс дома, также довольно существенно различались. Вместе с тем можно констатировать, что учащиеся давали более высокие оценки эффективности собственной образовательной активности в случае, если обладали мотивацией, ориентирующей их на учебную активность (познавательной и перспективной), а также чувствовали себя достаточно свободными и независимыми в организации собственной учебной активности (могли сами стоять свой график, не будучи привязанными к расписанию уроков и онлайн-занятиям в режиме реального времени, имели в свободном доступе гаджет, необходимый им для учебы, и обладали навыками его использования для решения образовательных задач, не испытывали изменений в степени родительского контроля). Можно предполагать, что в этих результатах, с одной стороны, нашли отражение известные факты о продуктивности различных форм школьной мотивации в контексте достижения целей учебной деятельности, и, с другой стороны, общевозрастные тенденции развития личности в подростковом возрасте, связанные с реакцией эмансипации, которую подростки смогли в той или иной мере реализовать в образовательном процессе в условиях дистанционного образования.

Таким образом, опираясь на результаты исследования, к числу организационных ресурсов эффективности дистанционного обучения в условиях вынужденного перехода к данному образовательному формату можно отнести однозначность правил организации учебного процесса, сохранение привычного уровня родительского контроля и наличие в свободном доступе гаджета, необходимого для обучения, а к числу личностных – познавательную или

перспективную мотивацию, а также цифровые компетенции, уровень сформированности которых позволяет осуществлять учебную деятельность в цифровой среде самостоятельно.

Вместе с тем очевидно, что исследовательский подход, в котором эффективность образовательной деятельности определяется на основе самооценок подростков, имеет существенные ограничения. Весьма вероятно, что полученные результаты характеризуют не столько факторы эффективности учебной деятельности учащихся средней школы в условиях дистанционного образования, сколько факторы субъективного благополучия подростков, учащихся «на удаленке». Этот вопрос требует прояснения в дальнейших исследованиях, в которых наряду с субъективными оценками подростков будут использоваться объективные оценки эффективности образовательного процесса в условиях вынужденного дистанционного обучения.

Выводы. Результаты проведенного эмпирического исследования позволяют признать факторами, способствующими более высоким самооценкам эффективности дистанционного обучения в период вынужденного перехода системы образования в данный формат, познавательную и перспективную мотивацию обучающихся, наличие собственного технического устройства как инструмента учебной деятельности, сформированные цифровые компетенции, позволяющие выполнять учебные задания без посторонней помощи, сохранение привычного уровня родительского контроля, а также однозначные правила организации учебного процесса, в которых четко определена степень самостоятельности учащихся в планировании собственной учебной активности.

Благодарности. Автор выражает искреннюю признательность В.С.Яцышиной за неоценимую помощь в разработке и апробации опросника.

Литература

Мачехина О.Н. Реактивная модернизация национальной школы: пандемия COVID-19 как вызов системе среднего образования // Наука и школа. 2020. №4. С.54-60.

Соколовская И.Э. Социально-психологические факторы удовлетворенности студентов в условиях цифровизации обучения в период пандемии COVID-19 и самоизоляции // Цифровая социология. 2020. №2. С.46-54.

Шабанов Г.А. Пять уроков пандемии // Высшее образование сегодня. 2020. №7. С.11-17.

Ho J., Lee Y. Ensuring Learning Continues During a Pandemic // International Studies in Educational Administration. 2020. V.48, N.2. P.49-55.

Rivero C. What Teachers Need Now: As Teaching and Learning Needs Change, Let Professional Learning Principles Guide the Way // Learning Professional. V.41. N.4. P.24-27.

УДК 316.6

Е.В. Мореева

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

Российский государственный университет им. А.Н.Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство), Москва

Рассматриваются вопросы, связанные с обеспечением и формированием психологически комфортной и безопасной образовательной среды в условиях эпидемиологической угрозы. Показано, что одной из наиболее актуальных задач современной психолого-педагогической науки является изучение факторов риска, угрожающих психологической безопасности образовательной среды, а также условий, способствующих ее защищенности.

Ключевые слова: психологическая безопасность, образовательная среда, педагогический риск, психологическое насилие, кризисные ситуации, эпидемиологическая угроза.

В настоящее время проблема безопасности России и ее граждан приобрела ключевое, решающее значение. Происходящие изменения в обществе, в частности, переход к новой системе социально-экономических отношений, его непосредственное влияние на повседневную жизнь человека, создают, с одной стороны, качественно новые альтернативы и возможности выбора жизненного пути, с другой - оказывают воздействие, вызывающее у многих людей дезориентацию в современной социальной ситуации, негативно отражаются на планах, целях и качестве жизни, повышают психическую напряженность и приводят к ухудшению социального здоровья общества. Все эти факторы по отдельности и в совокупности лишают общество такой важной характеристики, как безопасность.

Понятие «безопасность» определяется как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз (Гераськина, 2017, с.21).

Психологическая безопасность является одной из составляющих национальной безопасности и включена в категорию социальной безопасности. Психологическая безопасность, как состояние сохранности психики, предполагает поддержание определенного баланса между негативными воздействиями на человека окружающей его среды и его устойчивостью, способностью преодолеть такие воздействия собственными ресурсами или с помощью защитных факторов среды. Психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга и представляют собой модель устойчивого развития и нормального функционирования человека во взаимодействии со средой (Гераськина, 2017, с.21).

Образовательная среда высшего учебного заведения является частью жизненной среды человека. Образовательная среда оказалась не защищена от неблагоприятных тенденций жизни общества: нравственного разложения, криминализации общественных отношений, распространения насилия через СМИ и его безнаказанности; увеличения численности и расширение спектра социально незащищенных (малоимущие, учащаяся молодежь, мигранты и др.), социально девиантных контингентов и «групп риска» (алкоголики и наркоманы, несовершеннолетние правонарушители, бомжи и др.), а также пандемии.

Цель исследования заключается в выявлении современных проблем психологической безопасности образовательной среды в условиях эпидемиологической угрозы и обосновать направления их профилактики. Метод проведения работы: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблемам обеспечения безопасности учащихся; анкетирование педагогов.

В марте-апреле 2020 г. системы образования (и высшего, и среднего) в мире не просто столкнулись с трудностями. Буквально за несколько недель 95% студентов по всей планете были вынуждены перейти в дистанционный или смешанный формат обучения. Вузы по-настоящему оказались в чрезвычайной ситуации. Возникли барьеры для реализации той модели, по которой школы и университеты работали веками. Еще лет 30 назад эта ситуация означала бы только одно - полное прекращение работы университетов. Неслучайно в истории высшего образования ситуации военных действий, наводнений, эпидемий до сих пор приводили либо к закрытию, либо к территориальному передвижению (эвакуации) университетов. Для ослабления пандемии тоже проще всего было бы закрыть вузы на карантин. Но российские университеты, как и их коллеги во многих странах мира, решили продолжить работу хотя бы и в ограниченном масштабе — помочь студентам

продолжать образование и даже завершить обучение. Эта ситуация стала настоящим «стресс-тестом» для системы высшего образования. Для анализа того, как система справилась с этим испытанием, в рамках подготовки этого доклада были проведены социологические опросы преподавателей и студентов (на нескольких этапах разворачивания ситуации), взяты интервью у руководителей университетов, изучены мнения и настроение университетского сообщества в социальных сетях, проанализированы прецеденты и успешный опыт университетов по вынужденному изменению базовых процессов, выявлены проблемные зоны.

Хотя не все процессы и процедуры, привычные для университетов до пандемии, функционировали с прежней эффективностью, система в целом сохранила устойчивость. О масштабах задачи говорит простая цифра – необходимо было реализовать в «удаленном» формате более миллиона курсов (дисциплин), включая лекции, семинарские и практические занятия. Абсолютное большинство курсов были проведены в срок и не перенесены на другие семестры. Случаи полной приостановки обучения были скорее исключением из общей практики. Переход миллионов студентов и десятков тысяч сотрудников в удаленный формат работы позволил существенно повысить эффективность мер противодействия распространению пандемии коронавируса.

Большинство вузов перестроили работу, сохранили вовлеченность студентов в образовательную деятельность – студенты взаимодействовали с преподавателями, выполняли учебные задачи и проекты. Готовность почти всех вузов мобилизоваться и работать в новом режиме позволила сохранить чувство стабильности для студентов и преподавателей. Анализ вузовских практик показывает, что в период удаленной работы сложилось несколько режимов организации образовательной деятельности: асинхронный или заочный (студенты изучают материал в удобное им время, в соответствии с установленными преподавателем сроками) синхронный (одновременное участие в занятии, например, в формате вебинара) смешанный (совмещение синхронного и асинхронного взаимодействия в зависимости от педагогических задач).

В значительной степени различия в этих режимах отразили сильную внутреннюю дифференциацию системы высшего образования, проявившуюся в условиях пандемии. Усредненная характеристика реакции системы в целом не должна скрывать тот факт, что немалая часть студентов фактически была переведена на заочное обучение, инфраструктура и опыт работы с цифровыми технологиями в ряде вузов оказались недостаточными для

эффективного перехода в удаленный формат работы. Это свидетельствует о накопившемся отставании части вузов от современных требований в области управления и организации образовательного процесса. Таким образом, опыт последних месяцев показал широкие возможности использования форматов и технологий дистанционной работы для решения не только традиционных, но и новых задач университетов.

Опыт работы университетов «на удаленке» также показал не только возможности цифровых технологий, но и их ограничения. Во-первых, стало понятно, что эффективное использование этих технологий требует особых компетенций преподавателей, управленцев, студентов, а также эффективных и удобных технологических решений, особой организации образовательного процесса. Без этого нельзя говорить о полноценном образовании в дистанционном формате. Во-вторых, ситуация подтвердила, что ряд важнейших процессов университетской жизни слабо поддается цифровизации, переносу в виртуальное пространство. На практике было показано, что полная реализация программ высшего образования в дистанционном формате невозможна. Таким образом, будущее за широким использованием цифровых технологий и дистанционного формата в сочетании с совместной деятельностью преподавателей и студентов в общем физическом пространстве. Осознание новых возможностей и технологических ограничений высшего образования, возникающее из анализа этого сложного периода, должно позволить сделать новый шаг к повышению конкурентоспособности высшего образования России.

Только половина опрошенных знали о форматах экзаменов, 40% не были осведомлены о том, как будут организованы защиты курсовых и дипломных работ. Хотя случаев полной остановки образовательного процесса практически не случилось, тем не менее образовались сегменты высшего образования, в которых высока концентрация студентов с негативным опытом. Сравнительно большая доля неудовлетворенных переходом на дистанционный формат наблюдается по таким направлениям, как медицина, технические науки, искусство и культура. По разным оценкам доля студентов, которые не смогут завершить обучение в дистанционном формате (в силу специфики программ), составляет 6,5% от всего контингента студентов. Показательно, что вузы отраслевой направленности адаптировались по-разному к новым условиям. Так, после 2,5 месяцев изоляции на медицинских направлениях настроения и отношение студентов к дистанционным форматам работы улучшились. А вот среди студентов по группе

направлений, связанных с искусством и дизайном, оценка удовлетворенности, напротив, стала еще ниже. Непривычный формат повлиял и на социально-психологический климат обучения. Более 40% студентов отмечают нехватку очного общения с преподавателями и сокурсниками как основную сложность организации обучения в дистанционном формате. Практически треть студентов чувствуют смущение и дискомфорт, когда преподаватель просит включить веб-камеру, также 35% студентов сложно задавать вопросы преподавателю онлайн. Все это свидетельствует о трудностях изменения форматов вербальной и невербальной коммуникации участников образовательного процесса.

Приходится признать, что в большинстве вузов не были реализованы эффективные программы психологической помощи студентам в сложной учебной и социально-психологической ситуации. от всего контингента студентов не смогут завершить обучение в дистанционном формате (в силу специфики программ) 6,5 %. Больше 40% студентов отмечают существенное увеличение учебной нагрузки (вызванное, помимо прочего, расширением доли самостоятельной подготовки). 50% респондентов полагают, что завершить сессию в этом году будет тяжелее, чем обычно, что усиливает психологическое напряжение.

В результате за 2,5 месяца с начала режима самоизоляции студенты отметили усиление специфической усталости, которая находит отражение в увеличении критических оценок обучающихся в отношении новых условий. Доля студентов, которым стало сложнее учиться в домашней обстановке, увеличилась с 27% до 39%. С точки зрения эффективности образовательного процесса многие студенты отмечают недостаток навыков самоорганизации, при этом сильнее всего это беспокоит студентов младших курсов. Более трети студентов сложно сосредоточиться при самостоятельном изучении материала (данные конца мая 2020 г.), и можно говорить о негативных изменениях – в марте доля таких студентов была только 27%. Однако можно утверждать, что в новом формате повысился уровень субъектности студентов по отношению к своей образовательной траектории – по определенным программам фиксируется даже рост посещаемости занятий. Несмотря на указанные выше трудности, студенты в целом более позитивно, чем преподаватели, оценивают опыт дистанционного обучения.

Психологическая безопасность предполагает развитие психологическую культуру общающихся; значимость и ценность среды, в которой происходит общение; отсутствие психологического насилия.

Образовательная среда отражает особенности социальной, в которой она формируется и развивается, но, в то же время,

образовательная среда определяется наличием специально организованных условий для развития личности и становления профессионала. Эти условия представляют собой совокупность конструктивных взаимоотношений участников образовательного процесса, обеспечивающих позитивное развитие и формирование их личности. Такие условия являются признаком благоприятной среды, и один из ее значимых факторов – психологическая безопасность.

Система образования, направленная на формирование психологической безопасности, руководствуется несколькими основными принципами:

- опоры на развивающее образование предполагает, что одной из главных целей обучения является не личностное развитие, а развитие физической, эмоциональной, интеллектуальной, социальной и духовной сфер сознания.
- Психологической защищенности личности каждого участника образовательной среды. Применение этого принципа предполагает устранение психологического насилия во взаимодействии, а также развитие способности уважать права других, одновременно отстаивая свои собственные. Каждый имеет доступный ресурс психологической поддержки и защиту прав на безопасное взаимодействие.
- Развития коммуникативных навыков, в частности ассертивных (навыков уверенного поведения): умения утверждать свою точку зрения, не ущемляя свободы и достоинства другого; достигать поставленных целей, не проявляя агрессии; находить взаимовыгодные варианты решения проблем.
- Развития умений, позволяющих личности осознанно выбирать свой жизненный путь и самостоятельно решать появляющиеся задачи.

Применение этих принципов позволяет создать положительный эмоциональный фон во время занятий, поддерживать конструктивный стиль общения преподавателей и студентов, уважение и взаимную поддержку в течение всего времени, проведенного в вузе.

Что именно могут сделать те, кто заинтересован в формировании и поддержании психологически безопасной образовательной среды вуза? В качестве направлений работы могут выступать следующие: введение нормы взаимной ответственности преподавателей и студентов за результаты занятия; создание установки на саморазвитие и самосовершенствование преподавателей и студентов (совместные творческие проекты преподавателей и студентов, в том числе в он-лайн среде); развитие навыков установления

дружественных отношений друг с другом; объединение в команды для ведения совместных творческих проектов; участие в создании бренда вуза; поддержание значимости и привлекательности среды вуза. Эти конструктивные изменения можно внедрить при помощи совместной деятельности студенческих, преподавательских и объединенных групп. Основная цель – создание и поддержание межпоколенческого и межкультурного диалога для определения и внедрения в практику оптимальных психологических норм взаимодействия.

На основании изложенного можно заключить, что, хотя организованы каналы информационного сопровождения студентов и преподавателей, обеспечены форматы психологической поддержки. Необходимо качественно изменить интенсивность и содержание внутренней коммуникации в вузах для вовлечения всего коллектива, включая студентов, в решение задач развития вузов. В том числе, при внедрении новых технологий запустить горячие линии и ежемесячную оценку удовлетворенности студентов и преподавателей, выстроить современные каналы информирования студентов о происходящих в вузе изменениях.

На основе проведенной работы были составлены методические рекомендации по психологическому сопровождению педагогического коллектива в условиях эпидемиологической угрозы, которые включают диагностический, консультационный, развивающий и просветительский блоки. В заключении отметим: создание (поддержание) психологической комфортности и безопасности образовательной среды в условиях эпидемиологической угрозы невозможно в случае, если работа проводится эпизодически (не системно) и ориентирована только на учащихся школы. Только при условии психологического сопровождения всех участников образовательного процесса такая цель становится достижимой.

Литература

Антоненко И.В. Социально-психологическая сущность доверия: от психического явления к функциональному органу // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2008. №10. С.19-22.

Баева И.А., Бурмистрова Е.В., Лактионова Е.Б., Рассоха Н.Г. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство. СПб.: Речь, 2016.

Гераськина М. Г. Развитие профессиональной компетентности персонала общеобразовательных учреждений в обеспечении личностной безопасности учащихся: автореф. дисс... канд. психол. наук. Рязань, 2017.

Концепция национальной безопасности Российской Федерации. URL: <http://nvo.ng.ru/concepts/2000-01-14/7.html>

Корытова Г.С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания. Улан-Удэ: Изд-во Бурятского гос. ун-та, 2017.

Корытова Г.С., Корытов И.В. Проблема педагогического взаимодействия в образовательном пространстве вуза // Глобальная научная интеграция. 2013. №6. С.109-112.

Семенова Е.А., Аршинская Е.Л., Жупиева Е.И. Взаимодействие и психопрофилактика в образовании // Альманах современной науки и образования. 2013. №11. С.155-157.

УДК 159.9+378

Т.А. Попова

НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ: ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ ДАННОСТЕЙ АРТЛОГОМЕТОДАМИ

Психологический институт РАО, Москва

В данной статье рассматривается новый формат проведения научно-образовательного проекта. Программа занятий позволяет школьникам познакомиться с психологическими понятиями, определениями, подготовить индивидуальный артлогопроект. В статье описаны результаты формирующего эксперимента, проведенного с младшими подростками. Сочетание количественных и качественных методик позволяет сделать более глубокое исследование.

Ключевые слова: научно-образовательный проект, артлогометоды, младшие подростки, экзистенциальные данности, смысл жизни.

Введение. На смену знаниевой парадигме в образовании внедряется компетентностный подход. Введение новых стандартов по-разному воспринимается образовательной средой, но основные споры уже позади, образовательные учреждения адаптируются к новым условиям. Какие формы можно предложить для лучшего усвоения знаний и овладения компетенциями? С конца прошлого века активно обсуждаются варианты внедрения в образование проектной деятельности. Исторически проектная деятельность появилась еще в начале прошлого века. И задачи стояли

такие же: заинтересовать учащихся, обучать так, чтобы знания не были мертвым грузом, побудить к познавательной активности через деятельность. Сегодня требования ФГОС устанавливают необходимость освоения учебных программ инновационными методами и технологиями. С 2012 года в ФГБНУ «ПИ РАО» организован научно-образовательный проект для молодежи.

В условиях эпидемиологической обстановки необходимо учитывать некоторые моменты в проведении занятий проекта.

Одной из целей научно-образовательного проекта является исследование возможностей артлогометодов в изучении экзистенциальных ценностей в подростковом и юношеском возрасте.

Исследовательские задачи:

1. Теоретический анализ арт- и лого- методов для работы в подростковом и юношеском возрасте

2. Разработка и апробация артлогометодов для проекта

3. Анализ и обсуждение полученных результатов

Методология и методы исследования. Методологической основой для нашего исследования являются культурно-деятельностная парадигма ценностей и ценностных ориентаций, влияющих на смысложизненные ориентации. Смысл жизни являются ядром экзистенциальных данностей. Данная область описана В.В.Столиным и другими авторами, которые обращаясь к смыслообразующим структурам высокого иерархического ранга - личностным ценностям, включающим эмоционально-ценностное отношение в план самосознания личности (Столин и др., с.210). Д.А.Леонтьев, признавая рядоположенность потребностей и личностных ценностей и их сходство (мотивообразующее и смещающее влияние, транситуативность и устойчивость), особое внимание обращает на смысложизненные ориентации (Леонтьев, 2009).

Важнейшим основанием для создания артлогометодов является концепция логотерапии, в которой основатель данной школы В.Франкл, считал важнейшей ценностью для личности – смысл, он писал, что «воля к смыслу – наиболее человеческий феномен, так как животное никогда не бывает озабочено смыслом своего существования». Франкл утверждает, что смысл помогает выжить в невозможных условиях, но подчеркивает, что «смысл должен быть специфическим и личным, смыслом, который должен быть реализован только этой личностью. Потому что мы не должны забывать, что каждый человек уникален во вселенной» (Франкл, 1997, с.14). Размышляя о смысле, отечественный ученый В.Э.Чудновский пишет о необходимости развития и воспитания молодого поколения в ноологическом аспекте. Осмысленное взросление – важнейшая задача образования (Чудновский, 2006). Для нашего исследования также важно понимание арт-терапии как направления, которое помогает

через творчество вырасти личности. Натали Роджерс писала о том, что искусство и творчество дают силу и надежду (Роджерс, 2010). А.А.Мелик-Пашаев утверждает, что творчество есть особая активность души. Особенно важно давать этой активности развиваться с раннего детства, поддерживая и поощряя ее (Мелик-Пашаев, 2019). Соединение смысла и творчества дают возможность для интеграции и появлению нового метода артлоготерапии.

Через выявленную парадигму артлоготерапии рассматривается как способ исследования смысложизненных ориентаций (СЖО) и экзистенциальных данностей подростков и юношей.

Методы и методики исследования. В организации исследования использовался комплексный метод, предполагающий разностороннее изучение экзистенциального аспекта личности и смыслов.

Основным методом сбора эмпирических данных было психологическое тестирование.

Методами обработки данных был качественный и количественный анализ результатов:

- Система жизненных смыслов В.Ю.Котлякова;
- Ценности жизни (Д.А. Леонтьев);
- Артлогопроект «Драгоценность» и мини-сочинение «В чем ценность моей жизни?».

Для раскрытия творческого потенциала и для того, чтобы экзистенциальные понятия приобрели для подростков не абстрактную, а осязаемую и осознанную форму, организаторами проекта разрабатывается комплекс мероприятий, направленных на формирование СЖО, на работу с экзистенциальными данностями. Проект имеет следующую структуру:

1. Теоретическая основа. Изучение основных научных понятий, положений, в аспекте экзистенциальной и смысложизненной проблематики.

2. Разработка участником собственного артлогопроекта. Защита проекта

3. Практический блок занятий, включающий в себя элементы тренинга. Отработка полученных знаний, размышлений в группе (мозговой штурм, дискуссии, работа в малых и больших группах).

Выборку составили младшие подростки в количестве 50 человек. Две группы по 25 человек в каждой. 28 девочек и 22 мальчика, возраст 11-12 лет.

Результаты

Был проведен формирующий эксперимент. Экспериментальная и контрольная группа – несвязанные выборки, экспериментальная группа до и после и контрольная группа до и после формирующего эксперимента, связанные выборки. В ходе статистического анализа была посчитана нормальность распределения. Для

этого использовали один из наиболее популярных и сильных критериев – Тест Шапиро – Уилка (Shapiro – Wilk).

Для использования параметрического критерия, необходимо, чтобы одна и та же переменная имела нормальное распределение в 2 группах. Так как таких совпадений довольно мало, то для упрощения описания и расчетов – везде использовались непараметрические критерии. Если 2 группы связанные – то использовался непараметрический критерий Вилкоксона, если несвязанные – непараметрический критерий U – Манна – Уитни.

Таблица 1.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ «ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ» (автор Д.А.ЛЕОНТЬЕВ)

Экспериментальная группа до эксперимента

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Для удовольствия	,441	4	.	,630	4	,001
Для человечества	,283	4	.	,863	4	,272
Для близких	,441	4	.	,630	4	,001
Для предназначения	,441	4	.	,630	4	,001
Для впечатлений	,441	4	.	,630	4	,001
Для любви	,307	4	.	,729	4	,024
Драгоценную до настоящего	,441	4	.	,630	4	,001
Важную до настоящего	,307	4	.	,729	4	,024
Уникальную до настоящего	,441	4	.	,630	4	,001
Плодотворную до настоящего	,441	4	.	,630	4	,001
Нужную до настоящего	,441	4	.	,630	4	,001
Полезную до настоящего	,283	4	.	,863	4	,272
Драгоценную после	,441	4	.	,630	4	,001
Вера в Бога	,214	4	.	,963	4	,798
Уникальную после	,307	4	.	,729	4	,024
Нужную после	,307	4	.	,729	4	,024
Плодотв. после	,283	4	.	,863	4	,272
Полезную после	,441	4	.	,630	4	,001

Согласно статистическим данным (методика Д.А.Леонтьева «Ценность жизни») в экспериментальной группе до эксперимента, респонденты заявили, что живут «для человечества» (0,272*), считают ценностью «Веру в Бога» (0,798*), а также, считают свою жизнь «полезной до настоящего момента» (0,272*) и полагают, что последующий отрезок их жизненного пути окажется «плодотворным» (0,272*).

Таблица 2.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЛУЧЕННЫЕ ПО МЕТОДИКЕ
«ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ» (АВТОР Д.А.ЛЕОНТЬЕВ)**

Контрольная группа до эксперимента

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Для удовольствия	,283	4	.	,863	4	,272
Для человечества.	,283	4	.	,863	4	,272
Для успеха	,250	4	.	,945	4	,683
Для счастья	,250	4	.	,945	4	,683
Для близких	,307	4	.	,729	4	,024
Для спасения души	,250	4	.	,945	4	,683
Для предназначения	,283	4	.	,863	4	,272
Для впечатления	,151	4	.	,993	4	,972
Для творчества	,151	4	.	,993	4	,972
Для любви	,151	4	.	,993	4	,972
Драгоценность до настоящего	,441	4	.	,630	4	,001
Важную до настоящего	,441	4	.	,630	4	,001
Уникальную до настоящего	,303	4	.	,791	4	,086
Плодотворную до настоящего	,333	4	.	,763	4	,051
Полезную до настоящего	,260	4	.	,827	4	,161
Драгоцен. после	,441	4	.	,630	4	,001
Вера в Бога	,214	4	.	,963	4	,798
Важную после	,283	4	.	,863	4	,272
Уникальную после	,441	4	.	,630	4	,001
Нужную после	,441	4	.	,630	4	,001
Плодотв. после	,333	4	.	,763	4	,051
Полезную после	,303	4	.	,791	4	,086

В то время, как данные контрольной группы до эксперимента, в этом же исследовании показали, что респонденты заявили о том, что живут в первую очередь «для любви» и «творчества» (0,972*). «Для успеха», «счастья» и «спасения души» (0,683*). «Для удовольствия» (0,272*), но в той же мере «для человечества» и «предназначения» (0,272*). Результаты исследования говорят о ценности «Веры в Бога». Респонденты заявили, что считают свою жизнь «полезной до настоящего времени» (0,161*), «уникальной до настоящего времени» (0,086*) и «плодотворной до настоящего времени» (0,051*). Когда речь шла о будущем - «Важной» (0,272*), «Полезной» (0,086*) и «Плодотворной» (0,051*).

Таблица 3.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ «ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ» (АВТОР Д.А.ЛЕОНТЬЕВ)

Контрольная группа после эксперимента

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Для удовольствия	,385	3	.	,750	3	,000
Для человечества	,175	3	.	1,000	3	1,000
Для успеха	,175	3	.	1,000	3	1,000
Для счастья	,385	3	.	,750	3	,000
Для близких	,385	3	.	,750	3	,000
Для спасения души	,385	3	.	,750	3	,000
Для предназначения	,385	3	.	,750	3	,000
Для впечатления	,253	3	.	,964	3	,637
Для творчества	,175	3	.	1,000	3	1,000
Для любви	,175	3	.	1,000	3	1,000
Вера в Бога	,219	3	.	,987	3	,780

Результаты статистического анализа данных, полученных при применении методики Д.А.Леонтьева «Ценности жизни» в контрольной группе после эксперимента показали, что респонденты живут «для человечества» (1,000*), «для любви» (1,000*), «для успеха» (1,000*), «для творчества» (1,000*) и «для впечатлений» (0,673*). Большой ценностью для них обладает «Вера в Бога» (0,780*). Отметим, что изменения, произошедшие в контрольной группе можно объяснить взрослением детей, но и еще немаловажный фактор – классная руководительница, узнав, что в параллельном классе ведутся занятия самостоятельно также стала более интенсивно заниматься воспитательной работой.

Результаты статистического анализа данных по методике Д.А.Леонтьева «Ценности жизни» в экспериментальной группе после эксперимента показали статистически значимыми приоритет ценности «вера в Бога» (0,798), этот критерий был важен и до эксперимента. Он не претерпел изменения, испытуемые также отметили, что живут «для удовольствия» (0,406), но теперь это удовольствие от впечатлений и жизни в целом, и «для предназначения» (0,272). Появилось предназначение, многие стали понимать, что смысл жизни придает важность и ценность и у каждого есть свое призвание и предназначение. Анализ данных по категориям смысла методики В.Ю.Котлякова (Котляков, 2003) позволяет

утверждать, что в экспериментальной группе, после формирующего эксперимента наблюдается положительная динамика по след критериям: «экзистенциальные ценности» выросли с 13,84 до 15,3. Ценность «наличие семьи» выросла с 118 до 183. «Любовь к ближнему» возросла с 32 до 117, «целеустремленность» выросла с 72 до 128. Положительная динамика заключается в том, что в экспериментальной группе после формирующего эксперимента ценность «развлечений» упала 135 до 70, Ценность «деньги» с 109 снизилась до 60, «игры» с 127 до 24. Экспериментальная группа, результаты в которой были ниже по уровню сформированности смысложизненных ориентаций, эти показатели после эксперимента повысились, а контрольная группа, которая показывала более высокие показатели уровня сформированности СЖО, осталась на том же уровне, а в некоторых категориях данные снизились. Можно утверждать, что программа проекта оказала определенное влияние на подростков.

Таблица 4.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ «ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ» (АВТОР Д.А.ЛЕОНТЬЕВ)

Экспериментальная группа после эксперимента

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Для удовольствия	,329	4	.	,895	4	,406
Для человечества	,441	4	.	,630	4	,001
Для близких	,441	4	.	,630	4	,001
Для спасения души	,441	4	.	,630	4	,001
Для предназначения	,283	4	.	,863	4	,272
Для творчества	,441	4	.	,630	4	,001
Для любви	,441	4	.	,630	4	,001
Важную до	,441	4	.	,630	4	,001
Плодотворную до	,307	4	.	,729	4	,024
Вера в Бога	,214	4	.	,963	4	,798
Плодотворную после	,441	4	.	,630	4	,001

В ходе обработки и анализа артлогометодик «Драгоценность» и мини-сочинения «В чем ценность моей жизни?» был проведен контент-анализ. Сначала осуществлена фиксация определенных содержательных единиц, а потом сформулированы категории, в которые их можно обобщить. Артлогометод «Драгоценность» достаточно прост – необходимо подготовить творческий проект (обычно это рисунок или коллаж) и ответить на вопросы «В чем моя ценность? Как я делаю этот мир уникальным?» (Попова, 2018)

При анализе артлоготметодики «Драгоценность» (автор Т.А.Попова) были выделены семь категорий: «Семья-Дом», «Материальные ценности», «Родина-Природа», «Домашнее животное», «Жизнь», «Друзья», «Знания» и «Увлечения» (подробно об этом: Нуриева, Попова, 2019)

Были получены различия – позитивные изменения, произошедшие за 1 год в экспериментальной группе подростков. Количество детей, нарисовавших ценности категории «Семья-Дом», выросло с 52% до 88%. Наблюдаются позитивные изменения по категории «Семейные ценности». Материальные ценности обозначили, как «Драгоценность» в контрольной группе 24% человек, а в экспериментальной только 4%. Можем расценить это, как позитивный показатель развития смысложизненных ориентаций. Подростки экспериментальной группы, после проведения формирующего эксперимента, указали ценностью «Знания и увлечения» (52% против 8% до эксперимента), это свидетельствует о росте и развитии когнитивных ценностей. Отметим изменения по показателям «Родина – Природа», снижение с 28% человек до 16%, но возможно, благодаря этому появились 2 новые категории: «Жизнь» и «Друзья». Абсолютной ценностью назвали «Жизнь» 25% от общей группы. Считаем это позитивной динамикой. Друзей оценивают, как «Драгоценность» 60% респондентов. Это новая категория, которая сформировалась за год. Можно объяснить это особенностью возрастного периода, когда сверстники и общение с ними становятся приоритетом, ведущей деятельностью.

Результаты эксперимента показали позитивную динамику формирования СЖО, что свидетельствует об эффективности работы программы по развитию и формированию СЖО артлогометодами. Анализ полученных результатов в контрольной группе показал следующее:

В контрольной группе выросло количество детей, изобразивших семью и дом, как «Драгоценность» с 68% до 88%. Это общая тенденция говорит о развитии у подростков семейных ценностей. Выросли показатели ценности такой категории, как «Друзья», что

так же является закономерными возрастными особенностями подростков. Остальные показатели за год не изменились.

Контент-анализ артлоготерапевтической методики «В чем ценность моей жизни?» заключался в выделении смысловых единиц в мини-сочинении. В ходе анализа были выделены 5 категорий: «Семейные», «Экзистенциально-альтруистические», «Когнитивные», «Коммуникативные» и «Гедонистическо-материальные».

Контент анализ мини-сочинения подтверждает динамику, которая прослеживается и в артлоготерапевтической методике «Драгоценность»: «Семейные ценности» выходят на первый план в экспериментальной группе (Было 56% стало 88%). Подтверждается, как и в предыдущем исследовании, появление ведущей деятельности данного возраста - увеличения ценности коммуникаций с друзьями - было 24% стало 52%, таким образом, ведущими категориями СЖО в этой возрастной группе являются семейные и коммуникативные ценности.

Увеличивается значительно количество детей, которые пишут об экзистенциально-альтруистических ценностях - с 16% до 52%. Эти подростки пишут о желании изменить мир, помогать людям, любви к ближнему. Кроме того, когда дети были в 5 классе только 8% из всей группы, обозначили, что они как личность ценны сами по себе. А в 6 классе уже 20% заявили о том, что «драгоценность» — это их личность.

Рассмотрим динамику в контрольной группе. В контрольной группе так же выросла ценность семьи, но не так значительно, как в экспериментальной. То, что в обеих группах происходит рост семейных ценностей, можно объяснить воспитательной работой в семье и школе, взрослея и сталкиваясь с проблемами и сложностями в окружающем мире, они начинают больше ценить любовь, поддержку и стабильность в семье. Остальные параметры остались практически без изменений или изменились незначительно. В исследовании также нами применялся монографический метод (об этом подробнее: Нуриева, Попова, 2020).

Выводы

1. Исследования смысложизненных ориентаций младших подростков в двух группах показали, что в контрольной группе уровень сформированности СЖО был выше, чем в экспериментальной. После формирующего эксперимента, показатели выровнялись и в экспериментальной группе была выявлена положительная динамика. Согласно количественным исследованиям: смысложизненные ценности служения человечеству, следования своему предназначению, религиозными категориями, связанные с высокими морально-нравственными ценностями младших подростков пока еще развиты слабо. Качественные артлоготерапевтические методы позволили выявить более глубокие связи, понимание и развитие экзистенциальных ценностей.

2. Проведенные исследования показывают, что у подростков присутствует ярко выраженное стремление как к гедонизму, материальным и статусным ценностям, играм, развлечениям, и отдыху, так и стремление к достижениям, обучению. Но в то же время, почти у всех респондентов, ведущей смысложизненной ценностью являются семейные ценности.

3. При разработке программы, была поставлена цель по исследованию смысложизненных ориентаций, экзистенциальных ценностей. В ходе проекта решались и психолого-педагогические задачи, такие как развитие рефлексии, самонаблюдение, осознанность, развитие морально-нравственных ценностей, способность выбирать жизненные цели и расставлять приоритеты. Возможности артметодов показали свою эффективность, программа научно-образовательного проекта, в которой активно участвовали подростки, дала возможность исследовать свои смыслы и СЖО, сформировать собственное понимание о ценностях и смыслах.

С марта 2020 года в проекте предложен новый формат – он-лайн, дистанционно подростки собираются и занятия проводятся с той же периодичностью, что и ранее, не менее одного раза в месяц. Столкнувшись с тем, что спикеров слушать он-лайн стало затруднительно – пропал эффект встречи «вживую», мы просим наших специальных гостей делать встречи более разнообразными, активнее взаимодействовать с аудиторией. Тренинговую часть полностью адаптируем под дистанционный формат, собираем участников в сессионных залах, организуем работу в малых группах. В этом году удалось организовать и смешанный формат, поскольку в Подмосковье школы работают в обычном режиме, одни участники собираются в аудитории, а другие в зуме, благодаря работе стажеров мы регулируем процесс во всех группах. Мир действительно уже не будет прежним, но это вектор развития и освоения друг их форм обучения.

Литература

Котляков В.Ю. Сибирская психология сегодня: сб. науч. трудов. Вып.2. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2003.

Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999.

Мелик-Пашаев А.А. О творчестве, здоровье и активности души // Искусство в школе. 2019. №6. С.2-5.

Нуриева А.Ш., Попова Т.А. Развитие смысложизненных ориентаций младших подростков методами артлоготерапии // Психологические проблемы смысла жизни и акме: сб. мат-лов XXIV Международ. симпозиума / под ред. Т.А.Поповой, Г.А.Вайзер, Н.В.Кисельниковой. М.: Психологический институт РАО, 2019. С.230-236.

Нуриева А.Ш., Попова Т.А., Монографический метод с применением артлоготерапевтических методик в исследовании СЖО подростков // Психологические проблемы смысла жизни и акме: сб. мат-лов XXV Междунар. симпозиума / под ред. Т.А.Поповой, Г.А.Вайзер, Н.В.Кисельниковой. М.: Психологический институт РАО, 2020. С.254-259.

Попова Т.А. Исследование ценностей и смысложизненных ориентаций у младших подростков // Психологические проблемы смысла жизни и акме: сб. мат-лов XXIII Международного симпозиума / под ред. Г.А.Вайзер, Н.В.Кисельниковой, Т.А.Поповой. М.: Психологический институт РАО, 2018. С.285-287.

Роджерс Н. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств. М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2015.

Столин В.В., Сараева Н.В., Неверова И.А. Эмоционально-ценностное отношение к себе и другому, локус контроля и мотивация // Личность в системе коллективных отношений. М., 1980. С.205-226.

Франкл В. Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997.

Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни // В.Э.Чудновский. Избранные труды. М.: Изд-во Психологического социального института; Воронеж: Изд-во НПО «Модэк», 2006.

УДК 159.9

Ю.Н. Слепко

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК УГРОЗА РАЗВИТИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Ярославский государственный педагогический университет
им. К.Д.Ушинского, Ярославль

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках
научного проекта № 19-29-07156

В статье обсуждается влияние широкого внедрения в деятельность школы дистанционного обучения на развитие учебной деятельности школьника. Утверждается, что одним из ведущих механизмов развития учебной деятельности является принятие учеником нормативного способа деятельности, его перевод в индивидуальный способ деятельности. Роль учителя состоит в трансляции ученику нормативных требований к обучению. В условиях дистанционного обучения связь между учителем и учеником нарушается ввиду отсутствия их физического общения. Утверждается, что это

является препятствием развития психологической системы учебной деятельности школьника.

Ключевые слова: учебная деятельность, системогенез, развитие, дистанционное обучение.

Введение

Эпидемиологическая ситуация, сложившаяся в России в 2020 году потребовала значительных изменений в организации деятельности большинства учреждений общего, высшего, дополнительного образования. Прежде всего это связано с ограничением реального взаимодействия обучающихся и педагогов, и организацией онлайн взаимодействия средствами всевозможных интернет-платформ. Несмотря на многообразие последних и повышение компьютерной грамотности педагогов, направленное на совершенствование владением дистанционными формами обучения, в такой организации образовательного процесса видится значительная угроза для развития психологической системы учебной деятельности школьников. В настоящей статье предпринимается попытка оценить негативные последствия повсеместного введения дистанционных форм обучения и цифровизации образования для нормативного развития учебной деятельности в школе. На примере проведенных нами исследований будет показано, что реальное взаимодействие учителя и ученика является одним из ведущих механизмов развития учебной деятельности школьника за счет трансляции учителем нормативных требований к организации учебной деятельности, а также ее результату.

Методология и методы исследования

Целью проведенного нами исследования (Слепко, 2019) было изучение системогенетических особенностей развития учебной деятельности школьника. В основе понимания учебной деятельности лежит теория системогенеза В.Д. Шадрикова (Шадриков, 2013), согласно которой деятельность является психологической функциональной системой с универсальной архитектурой (мотивы деятельности, цель, программа, информационная основа, принятие решений, учебно важные качества). Результат деятельности является ее системообразующим фактором.

В основе системогенетического понимания деятельности лежит представление о двух группах факторов, являющихся психологическими механизмами развития учебной деятельности. Первая группа - определенный набор функциональных блоков и элементов деятельности, носящих системообразующий характер на разных этапах развития деятельности. В отношении учебной

деятельности речь идет о таких блоках и элементах, которые на разных этапах развития деятельности носят базовый характер, то есть интегрируют вокруг себя системообразующие процессы. Выделение отдельных блоков и их элементов не противоречит идее целостности системы деятельности, так как предполагает не только их выделение, но и установление связей между более или менее значимыми для функционирования системы элементами.

Вторая группа факторов связана с процессом развития психологической системы учебной деятельности, который включает в себя определенную последовательность действий: принятие учеником нормативных требований к условиям и результату деятельности, освоение нормативного способа деятельности, развитие индивидуального способа деятельности.

На наш взгляд именно в отношении второй группы факторов повсеместное внедрение дистанционного обучения, а также стремление к максимальной цифровизации образовательного пространства оказывают негативное влияние. Следствием этого потенциально является нарушение последовательного процесса развития психологической системы учебной деятельности школьника. Рассмотрим данную ситуацию подробнее.

Результаты

В ходе проведенного исследования было установлено, что процесс развития психологической системы учебной деятельности школьника может быть представлен как последовательная смена хронологически и качественно определенных стадий, периодов и фаз развития. Подробнее о каждой единице квантификации процесса развития системы см. в (Ганзен, 1980; Слепко, 2019). В течение каждой стадии (1 стадия - 1-7 класс, 2 стадия - 8-11 класс), периода (1 период - 1-4 класс, 2 период - 5 - 7-8 класс, 3 период - 7-8 - 11 класс) и фазы происходит изменение функциональной роли отдельных блоков и элементов системы, обеспечивающее определенное соотношение интеграционных и дезорганизационных процессов системы. То есть, в разные временные отрезки развития системы разные функциональные блоки выполняют роль базовых и ведущих. В этом проявляются принципы неравномерности и гетерохронности развития системы. В результате общим для стадий и периодов развития является динамика развития системы учебной деятельности, характеризующаяся: 1) возрастанием интеграционных процессов в течение первой стадии развития (1-7 класс), 2) возрастанием интеграционных процессов в течение первой фазы каждого периода (1-2 класс, 5-6 класс, 8-9 класс), 3) достижением пика организованности системы между первой и

второй стадией (6-7 класс), 4) достижением пика организованности системы во второй фазе каждого периода (2 класс, 7 класс, 9 класс), 5) снижении организованности системы во второй стадии развития (8-11 класс), 6) снижением организованности системы в третьей фазе каждого периода (3-4 класс, 7-8 класс, 10-11 класс).

Не вдаваясь в подробную характеристику каждого системообразующего процесса, отметим, что общим для всех процессов результатом является стабилизация и рост показателя академической успеваемости в 3-4 классе, 7-8 классе, 10-11 классе. То есть, системообразующие процессы, происходящие в течение каждого периода, направлены на выработку способов наиболее эффективного функционирования системы - достижения наиболее высокого показателя школьной успеваемости. Снижение уровня организованности системы в 3-4 классе, 7-8 классе, 10-11 классе после ее пика говорит о том, что в третьей фазе происходит переход системы в состояние оптимального функционирования. Подчеркнем еще раз - оптимальное функционирование системы - это такой уровень ее развития, при котором высокие академические результаты достигаются при наименьших затратах на интеграцию психологических ресурсов (функциональных блоков и их элементов). Именно на достижение этого результата направлены все системообразующие процессы в первой стадии развития, в первой и второй фазах каждого периода.

Заметим, что оптимальное функционирование системы в конце каждого периода является свидетельством того, что ученик эффективно принял и освоил нормативный способ учебной деятельности, а также сформировал индивидуальный способ ее организации. Последнее проявляется в том, что на уровне абсолютных показателей элементов психологической системы учебной деятельности вариативность значений возрастает с изменением возраста, класса обучения, стадии и периода развития учебной деятельности. Поэтому безусловно, оптимальность индивидуальной психологической системы учебной деятельности варьируется в зависимости от индивидуально-психологических особенностей отдельного ученика.

Далее на примере учебной деятельности в первом периоде (1-4 класс) рассмотрим процесс ее развития.

Первой фазой развития (1 класс - начало 2 класса) является принятие учеником нормативных требований к условиям школьного обучения, знакомство с нормативными результатами учебной деятельности. Рост интеграции системы (т.е. увеличение числа корреляционных связей между всеми элементами системы)

является следствием перестройки сформированной ранее системы деятельности на уровне дошкольного образования. Следует предположить, что уже на этой фазе развития дистанционный характер организации процесса обучения будет негативно влиять на развитие учебной деятельности. Обосновывается это тем, что источником предъявления нормативных требований к ученику является система школьного образования: а) в лице учителя начальных классов, б) в форме определенной дисциплины, связанной с порядком организации жизнедеятельности ученика (собраться в школу, прийти в класс, выполнять задания в классе и т.д.), в) в лице школы как вполне определенного физического объекта, посещение которого изменяет психологическое состояние ученика и пр. Дистанционный характер обучения фактически исключает прямой физический контакт ученика с учителем и разрушает систему дисциплинарного воздействия на ученика. Ввиду этого происходит нарушение полноценного процесса принятия нормативных требований к организации учебной деятельности, а ее освоение происходит со значительными трудностями.

Дискуссия

Отметим, что описанная ситуация вполне применима не только к условиям развития учебной деятельности школьника в течение первого периода. Можно предположить, что и во втором (5 - 7-8 класс), и в третьем (7-8 - 11 класс) периодах ученик сталкивается с подобными трудностями принятия и освоения нормативных требований. Следствием этого будет неадекватное нормативным требованиям развитие индивидуального способа учебной деятельности.

Конечно, описанная ситуация строится на основе понимания «нормального» процесса развития учебной деятельности школьника в условиях его физического взаимодействия с учителем, школой, одноклассниками и т.д. На наш взгляд, для проверки сформулированных утверждений необходимо проведение специального эмпирического и экспериментального исследования, целью которого должен стать сравнительный анализ процесса развития психологической системы учебной деятельности школьника в условиях реального и дистанционного обучения. Примером такого исследования могут быть работы, посвященные изучению психологических особенностей процесса обучения в условиях дистанционной работы (Касаткина, 2009; Касаткина, 2010).

Выводы

Отметим, что высказанные в настоящей работе опасения в отношении негативного влияния повсеместного введения дистанционного обучения не лишены своих оснований. Прежде всего это

связано с тем, что перевод процесса обучения в школе в дистанционные условия требует организации специальной психологической и педагогической работы по сопровождению процесса обучения, профилактике негативных последствий дистанционного обучения, разработке стратегий преодоления учебных трудностей, возникающих на разных этапах школьного обучения. Важным условием успешной реализации такой работы станет организация комплексного экспериментального исследования влияния дистанционного характера обучения на развитие учебной деятельности школьников.

Литература

Ганзен В.А., Головей Л.А. К системному описанию онтогенеза человека // Психологический журнал. 1980. №1. С.42-54.

Касаткина О.В. Опыт исследования самостоятельной работы студентов факультета дистанционного обучения МГППУ // Психологическая наука и образование. 2009. №5. С.14-19.

Касаткина О.В. Стратегии преодоления учебных трудностей студентов, обучающихся по дистанционной технологии // Психологическая наука и образование. 2010. №5. С.5-12.

Слепко Ю.Н., Поваренков Ю.П. Психология учебной деятельности школьника: системогенетический подход. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2019.

Шадриков В.Д. Психология деятельности человека. М.: ИП РАН, 2013.

УДК 159.9.072

Р.И. Суннатова

ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ ДЛЯ УСПЕШНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Психологический институт РАО, Москва

Целью исследования был анализ опыта образования в условиях доминирования цифровых форм обучения на предмет возможных нежелательных явлений, влияющих на социально-психологическое благополучие и здоровье педагогов, что, в свою очередь предопределяет продуктивность профессиональной деятельности. Выявлена тенденция в связи конструктивных характеристик самоотношения педагогов и сформированности

профессионально важных коммуникативных характеристик. Показана необходимость введения в практику психологическое сопровождение деятельности педагогов; личность педагога, являясь, безусловно, одним из важных субъектов в образовании, остается пока без должной психологической поддержки.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, дистанционное образование, самоотношение педагога, коммуникативные навыки.

Введение. Вынужденный переход школьного обучения на удаленные формы в связи с пандемией коронавируса, по сути, предоставил возможность проверить не только насколько субъекты образовательного процесса и школьное обучение готовы к цифровизации образования, но и оценить насколько «внедрение» цифровизации в традиционное обучение способствует/не способствует решению всех тех задач, которые стоят перед школьным образованием и, соответственно выявить возможные зоны рисков для личностного развития обучающихся. Поскольку основная нагрузка по решению этих задач «ложится на плечи» педагогов, становится необходим анализ тех трудностей/особенностей, которые актуализировались перед педагогическим коллективом в условиях цифровизации школьного образования.

Цель, исследовательские задачи. Целью исследования стал анализ опыта образования в условиях доминирования цифровых форм обучения на предмет возможных нежелательных явлений, влияющих на социально-психологическое благополучие и здоровье педагогов, что, безусловно, предопределяет продуктивность профессиональной деятельности. В предлагаемой статье также будет представлен анализ результатов исследования, одной из задач которого является выявление и изучение связи характера самоотношения педагогов и коммуникативных качеств. Предположение заключается в том, что, возможно, конструктивные характеристики самоотношения педагогов могут предопределять сформированность таких профессионально важных коммуникативных характеристик, как: принятие личности другого такой, какова она есть (безоценочное отношение к личности); создание доверительных отношений с обучающимися; пробуждение у школьников чувства уверенности в своих возможностях; умения педагога воздерживаться от давления на личность учащегося и отказ от манипулирования, что в свою очередь выступает условием, предопределяющим субъект-субъектное взаимодействие с обучающимися.

Методология исследования. Традиционно профессионализм педагога, эффективность его деятельности и даже педагогические способности связываются с определенным набором личностных качеств. Д.В.Бердниковой, А.А.Печеркиной, Э.Э.Сыманюк описана авторская уровневая модель профессиональной активности. Высшим уровнем профессиональной активности определена активность на уровне личности, которая характеризуется стремлением к самоактуализации, стремлением к смыслу и к общности (Бердникова, Печеркина, Сыманюк, 2019, с.425). В исследовании А.А.Федорова, Е.Ю.Илалтдиновой, С.В.Фроловой педагогические способности определены, как представляющие собой сложное взаимодействие универсальных и специальных компонентов и обеспечивающих потенциальную возможность достижения успеха в педагогической деятельности, как педагогическую одаренность. При этом в представлении об одаренности авторы делают основной упор от знаниевой «предметной» парадигмы до широкого спектра личностных качеств и интенционально-мотивационной структуры личности (Федорова, Илалтдинова, Фролова, 2019, с.271). Проведенное исследование И.В.Фокиной, Е.В.Щеголевой позволяет утверждать, что рефлексивная деятельность является одним из важнейших условий формирования психолого-педагогической компетентности. Рефлексивные умения являются системообразующим фактором профессиональной подготовленности будущих педагогов (Фокина, Щеголева, 2015).

Одной из компетенций педагога В.И.Панов определяет «умение встать в рефлексивную (самоосознающую) позицию по отношению к тому, кого учить, зачем учить, чему учить, как учить, кому и где учить, то есть от педагогов требуется осознанное (рефлексивное) понимание того, на какие дидактические принципы, а также психологические закономерности и особенности развития, учащихся необходимо опираться в своей работе» (Панов, 2014, с.122). Иными словами, рефлексивное понимание и реализация педагогом субъект-совместного и/или субъект-порождающего типов взаимодействия с обучающимися будет способствовать становлению субъектности обучающихся. В.И.Панов делает упор на умение, связанное и с осознанным пониманием обучающегося и с владением дидактики преподавания. Согласно эволюционно-типологическим типам взаимодействия субъект-субъектный тип взаимодействия в системе «учащийся – учитель (образовательная среда)» имеет три подтипа: субъект-обособленный, субъект-совместный и субъект-порождающий (Панов, 2014; 2017).

Наше исследование выполнено в контексте экопсихологического подхода к изучению не только типов взаимодействия, но и выявления личностных и коммуникативных качеств педагога, которые можно рассматривать как условия возможности субъект-субъектного взаимодействия с обучающимися. В данной статье мы рассмотрим особенности самоотношения педагогов, в частности веры в себя и возможные связи с профессионально значимыми коммуникативными качествами.

Самоотношение в отечественной психологии тесным образом связано с "сознательной активной избирательностью переживаний и поступков человека" (Мясищев, 1995) или же представляет собой "переживание, относительно устойчивое чувство, пронизывающее самовосприятие и "Я-образ" (Бодалев, Столин, 2000). В своих исследованиях И.И.Чеснокова отмечает, что развитие самосознания осуществляется в последовательности «самопознание – самоотношение – саморегуляция», где эмоциональным компонентом, «концентрирующимся» в системе «Я – Я» выступает самоотношение (Чеснокова, 1977, с.134). Ряд исследователей также относят самоотношение к процессуальной эмоционально-оценочной стороне самосознания, рассматривая его как аффективный компонент, связанный с переживаниями человека по поводу имеющихся знаний о себе (Мохова, 2012, с.160), отражающих ценностное отношение к различным сторонам и образам своего «Я» в виде чувства самоуважения, самопринятия, переживания своей успешности (Белова, Парфенов, Сологуб, Нехвядович, 2014, с.625), что позволяет личности «отображать» себя, сохранять внутреннюю стабильность своего «Я» (Хватова, 2015, с.10). В самоотношении проявляется сложная совокупность психических процессов и состояний, посредством которых личность вычленяет себя из окружающего мира, формирует собственное видение мира, изменяет отношение к себе и к другим (Столин, 1983). От того, как человек воспринимает самого себя, какие оценки дает своим качествам, способностям, своей личности в целом, (различная степень осознанности) зависят и характер его взаимоотношений с другими людьми, эффективность его деятельности, а тем самым и дальнейшее развитие его личности (Чеснокова, 1977). В психологической литературе, посвященной изучению личностных факторов регуляции поведения, общепризнанным является положение о главенствующей роли самооценочных и рефлексивных процессов.

Таким образом, можно сделать вывод, что самоотношение на каждом конкретном этапе развития личности, с одной стороны, отражает уровень развития самопознания и эмоционально-

ценностного отношения к себе, а с другой - является важнейшим внутренним условием их развития. Эти характеристики во многом объясняют природу взаимодействия самоотношения и саморегуляции, но недостаточно глубоко раскрывают природу действенной функции эмоционально-ценностного отношения к себе. Остаются неясными реальные причины, в силу которых происходит обеспечение самореализации личности, или наоборот - тормозящие процессы самореализации и самоактуализации.

Эмоционально-ценностное отношение к себе, характеризующееся конгруэнтностью, самоприятием, мы определили, как конструктивную самооценку, способствующую самодвижению и саморазвитию личности. Оно возможно, если даже самооценка «занижена, неадекватна, неустойчива» - широко используемые термины, описывающие характеристики самооценки. Тем не менее эти «негативные» характеристики не становятся барьером для личностного развития человека, поскольку самопринятие как эмоционально интегральная характеристика, выражая в данном случае веру в себя, является своеобразным источником самодвижения и саморазвития личности. Деструктивно-эмоциональное отношение, характеризующееся неприятием себя, внутренним конфликтом с собой становится тем личностным внутренним барьером, который приводит к деформации или блокировки саморазвития и самореализации. То есть деструктивно влияет на общую линию развития личности, а также приводит к конфликтности межличностного взаимодействия субъекта. Такое эмоционально-ценностное отношение к себе мы определили, как неконгруэнтное, выражающееся в деструктивной самооценке (Суннатова, 2001, с.42).

Человек с конструктивной системой самоотношения при общении с другими способен воспринимать его индивидуальность, учитывать его мнение, а также принимать себя, осознавать свои мотивы и действия по отношению к другому. По-видимому, особенности системы самоотношения могут рассматриваться в качестве важной составляющей в формировании у человека таких типов взаимодействия с другими, как субъект-совместный и/или субъект-порождающий. Одной из сущностных характеристик этих типов взаимодействия является признание индивидуальности и ценности субъектности другого.

Методы исследования

1 этап: в эмпирическом исследовании были использованы две методики: «Особенности самоотношения», в частности шкала «вера в себя» и «Коммуникативные качества педагогов». «Вера в себя» позволяет изучить конструктивность/деструктивность

самоотношения, включает доверие себе; отличие веры в себя от уверенности заключается в том, что человек может знать, что не все от него зависит, может осознавать свои не компетенции, отсутствие возможностей, но при этом, верит в свою устремленность к достижению целей, верит в собственную активность, возможности достижения, желаемого в жизни.

2 этап: социально-психологический опрос, проведенный в период вынужденного школьного обучения в удаленной форме.

Выборка.

1 этап: в исследовании приняли участие 72 педагога (среднее звено и старшее) общеобразовательной Московской школы.

2 этап: нами в сотрудничестве с В.И.Пановым, Н.А.Борисенко, А.В.Капцовым, Е.И.Колесниковой, Э.В.Патраковым, И.В.Плаксиной были разработаны четыре анкеты для школьников, родителей, педагогов и школьной администрации (далее АДМ). Анкеты были трансформированы в Гугл-форму и разосланы по адресам школ городов: Владимир, Волгоград, Ковров, Москва, Новосибирск, Пермь. Опрос был проведен по желанию респондентов, анонимно. Заполнили Гугл-анкеты 1046 респондентов, из них 422 школьника, 107 педагогов, 498 родителей и 19 директоров школ.

Перейдем к анализу полученных данных первого этапа.

Результаты психометрических показателей методики «Вера в себя»: Альфа-Кронбаха .732; Асимметрия -.151 при стандартной ошибке 0.295. Экссесс.039 при стандартной ошибке 0.563. Результаты психометрических показателей убеждают в необходимости дальнейшей работы над опросником и осторожного подхода к выводам по полученным данным. Другой методикой, с результатами которой мы планируем провести корреляционный анализ, с целью изучения возможных связей особенностей самоотношения и профессионально значимых коммуникативных характеристик, является методика «Коммуникативные качества педагогов» (Суннатов, 2020).

Полученные результаты выявили, что в эмоциональном плане у педагогов доминируют негативные состояния; ситуации поддерживающего отношения к обучающимся получила позитивный результат и на эмоциональном и на поведенческом уровне. Важная составляющая профессионально значимого коммуникативного качества – способность не давить на личность школьника, получила доминирование, как в эмоциональном, так и в поведенческом компонентах. В целом полученные результаты свидетельствуют о доминировании деструктивной эмоциональной составляющей коммуникации педагогов, за исключением стремления реализовать поддерживающее отношение к школьникам.

По методике «особенности самооотношения» выявлено, что низкий уровень показателя веры в себя у 8,4% педагогов, средний – 73,23% и высокий у 18,3% опрошенных педагогов.

В таблице 1 представлены результаты корреляционного анализа с использованием коэффициента Спирмена.

Таблица 1

СВЯЗИ МЕЖДУ САМООТНОШЕНИЕМ ПЕДАГОГОВ И КОММУНИКАТИВНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ

№	Типы коммуникации	1 принятие других	2 создание доверит. отношения	3 создание уверен. у школьн.	4 - отказ от давления на личность другого
		Эмоц	Эмоц	Эмоц	Эмоц
	Само отношение				
1.	Самоуважение	.399**	.364**	-	.411**
2.	Вера в себя	.344**	.473**	-	.294*

Примечание: * p <0,05; ** p <0,001.

В таблице 1 представлены результаты лишь по эмоциональной компоненте, поскольку по поведенческой компоненте по всем четырем коммуникативным качествам не было выявлено статистически значимых связей. Именно эмоциональная составляющая взаимодействия педагога с учащимися может рассматриваться как «индикатор», определяющий характер взаимодействия. Поскольку обе методики пока «не прошли» всех необходимых процедур стандартизации, мы будем осторожны при определении выводов исследования.

Результаты проведенного исследования, посвященного проблемам взаимоотношений педагога с обучающимися, показывают, что профессионально важные коммуникативные качества педагога в определенной мере имеют связь с характеристиками самооотношения. Выявлена тенденция, выражающаяся в том, что конструктивные характеристики самооотношения могут предопределять проявление, реализацию следующих коммуникативных качеств педагогов: принятие личности другого такой, какова она есть (безоценочное отношение к личности); создание доверительных отношений с обучающимися; пробуждение у школьника чувства уверенности в своих возможностях; умения педагога воздерживаться от давления на личность другого и отказ от манипулирования.

Результаты и обсуждение социально-психологического опроса (второй этап). По результатам опроса субъектов образования (школьники, родители, педагоги и АДМ) в период вынужденного перехода на дистанционные формы обучения выявлено, что оценка взрослыми респондентами готовности педагогов к удаленной форме обучения выражается в положительном оценивании педагогами 47%, родителями – 16%. АДМ школ оценила готовность педагогов более позитивно, чем сами педагоги (61% против 47%). Обобщая данные по трем группам респондентов, следует отметить, что готовы к цифровизации школьного обучения в удаленной форме не более половины педагогов.

Не менее важным показателем готовности школьного обучения к цифровизации образования является соответствующее методическое обеспечение учебного процесса в удаленной форме. Положительно оценивают методическое обеспечение обучения в такой форме подавляющее большинство педагогов (87%), половина родителей (56%), треть школьников (30%) и такой же процент у администрации школ. Однако примерно столько же школьников выражают отрицательное мнение по этому вопросу, такое же мнение высказывают половина педагогов (50%) и адм школ (47%) и немного больше родителей (62%). При этом и педагоги, и представители администрации школ дополнительно отмечают дефицит цифровой дидактики. Таким образом, в оценке методической обеспеченности мнения субъектов удаленного обучения существенно отличаются, что, по всей видимости, объясняется разной индивидуальной подготовкой к использованию цифровых методических средств. Тем не менее, усредняя эти данные, можно сделать вывод о том, что методическое обеспечение учебного процесса в удаленной форме готово к цифровизации меньше чем наполовину.

Более половины опрошенных педагогов (56%) подтверждают, что они владеют навыками работы на онлайн-платформах. При этом уточняют, что большие трудности при удаленном обучении обусловлены отсутствием технических средств и технического обеспечения. На недостаточное техническое обеспечение и на то, что много времени уходит на технические работы, указывают не только педагоги, но и школьники (46%). При этом, по мнению педагогов, образовательных платформ и программ много, нужно оставить 2-3 информационно безопасные и удобные для использования. Большинство опрошенных представителей администрации школ отмечают, что цифровые формы обучения приходится осваивать «на ходу».

При этом почти все представители АДМ школ считают, что вследствие удаленного обучения улучшились навыки применения цифровых средств обучения. Как видно из вышеописанных результатов, такие структурно составляющие педагогической деятельности, как методическое обеспечение учебного процесса в удаленной форме, функциональная и техническая готовность, а также наличие трудностей при удаленном обучении, обусловленных отсутствием технических средств и технического обеспечения, включая тот факт, мало рекомендованных и отработанных цифровых ресурсов для школьного образования и то, что цифровые формы обучения приходится осваивать «на ходу»; были реальным основанием возникновения достаточно больших трудностей для реализации полноценного образовательного процесса педагогами.

В качестве иллюстрации к эмпирически полученным количественным данным целесообразно перечислить те трудности, с которыми столкнулись учителя при дистанционном обучении и которые были указаны ими в интервью и в свободных ответах: - невозможность зайти всему классу на видео-урок из-за отсутствия стопроцентной технической возможности работы в SKYPE и ZOOM; - недостаточное количество индивидуальных компьютеров в семьях, где более двух детей; - использование учителем и другими членами семьи дома одного компьютера одновременно; - трудности в использовании различных электронных программ; - отсутствие возможности услышать устный ответ (говорение) учащегося; - большинство школьников не принимают электронные платформы, так как не воспринимают записи уроков незнакомыми учителями.

Особо было отмечено, что и у педагогов, и у школьников в 3-5 раз увеличилось время, затрачиваемое на образовательную деятельность, что негативно отразилось на здоровье, особенно на зрении. Учитель проводит время за компьютером с 8.00 ч утра до 1- 2 ч. ночи, в результате учитель потерял личное время и не только на семью, на решение бытовых вопросов, но и на свое развитие и отдых.

Более оптимистические и положительные оценки того, что качество знаний не так сильно упало прозвучало у представителей АДМ школ. Это объясняется возможно тем, что администрация школ отвечает за организацию образовательного процесса, вследствие чего ее представители ориентировались скорее не на сам процесс обучения в удаленной форме, а на особенности его организации. Как замечают коллеги из Института образования Высшей

Школы Экономики (Исаева, Каспржак, Кобцева, Цатрян, 2020, с.102) «Для школьных администраторов, наблюдающих образовательный процесс со стороны, «картинка» остается привычной». Поэтому педагоги дали оценку на порядок ниже, чем АДМ школ, поскольку организация образовательной деятельности и ее реализация по сути разные аспекты образования. Более того, тот опыт и анализ, который мы получили в период самоизоляции позволил выявить не только различные аспекты готовности/неготовности к цифровизации, но и прицельно подготовиться к ней в соответствии с основными целями и задачами школьного образования – обеспечения развития личности обучающихся. Полученные результаты по проведенному опросу выявили не столько проблемы (которые были прогнозируемы), сколько те аспекты, учет которых необходим при доработке цифровых технологий и процедур введения эффективных и полезных сторон цифровизации в школьное образование (Панов, Борисенко, Капцов, Колесникова, Патраков, Плаксина, Суннатова, 2020).

Более половины из опрошенных педагогов и администрации школ полагают, что вынужденный переход к цифровым формам обучения привел к нарушениям санитарно-гигиенических требований к работе за компьютером, вследствие чего наблюдаются ухудшение зрения, сна, работоспособности, как у школьников, так и у педагогов. Как отрицательный эффект удаленного обучения отмечается нарушение условий для социализации школьников (91% педагогов), снижение эмоционального контакта и дефицит «живого» общения между педагогами и школьниками, что в свою очередь предопределяет неудовлетворенность взаимодействием и той и другой стороны.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие **выводы:**

- в настоящее время школьное образование готово к переходу на цифровые формы обучения не более чем наполовину, так как обнаружилось проблемы с недостаточностью: а) цифровой грамотности, б) методического обеспечения цифровой дидактики, в) технических медиа-средств, г) психолого-педагогической поддержки. Поэтому по всем этим позициям требуется продолжение научно-исследовательской и практической работы с целью разработки и внедрения психолого-педагогических условий и методов, обеспечивающих не только эффективность цифровизации обучения, но и когнитивное и личностное развитие обучающихся в

условиях и средствами цифровизации (Панов, Борисенко, Капцов, Колесникова, Патраков, Плаксина, Суннатова, 2020). Поскольку, как говорилось выше, реализация образовательного процесса «лежит на плечах» педагогов, то и в первую очередь необходимо ориентироваться на поддержку педагогической деятельности в формате цифровой образовательной среды;

- обсуждаемые методики могут выступать в качестве способа получения достаточно подробной информации о том, что именно из составляющих диагностируемого профессионального коммуникативного навыка педагогов, требует внимания и проработки со стороны профессионала, заинтересованного в совершенствовании своего мастерства конструктивной коммуникации, одной из важнейших целей которой является создание «субъект-порождающих» и/или «субъект-совместных» отношений, которые в свою очередь детерминируют активность субъекта обучения;

- полученные эмпирические данные о влиянии эмоциональной составляющей самоотношения педагога на тип взаимодействия с обучающимися, позволяет констатировать необходимость введения в практику психологического сопровождения деятельности педагогов. Традиционно психологическая служба ориентирована в большей степени на обучающихся и их родителей, а личность педагога, являясь, безусловно, одним из важных субъектов в образовании, остается пока без должной психологической поддержки.

В условиях доминирования цифровых форм обучения в современном образовательном пространстве, педагогу приходится регулярно сталкиваться со все новыми вызовами, которые не получили пока своей достаточной проработанности (как в содержательном, так и техническом аспектах), потому становится актуальным решение задач не только методического обеспечения цифрового обучения, но и психологического сопровождения профессиональной деятельности педагогов в постоянно трансформирующейся реальности образования в условиях цифровизации.

Литература

Белова И.М., Парфенов Ю.А., Сологуб Д.В., Нехвядович Э.А. Структурные и динамические характеристики компонентов самосознания: системный подход // *Фундаментальные исследования*. 2014. №3. С.620–628.

Бердникова Д.В., Печеркина А.А., Сыманюк Э.Э. Модель профессиональной активности педагога // Наука – образование – профессия: системный личностно-развивающий подход / под общ. ред. Л.М.Митиной. М.: Перо, 2019. С.423-426.

Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2000.

Исаева Н.В., Каспржак А.Г., Кобцева А.А., Цатрян М.А. Школьный барометр. COVID-19: ситуация с учением и обучением в российских школах // Аналитический бюллетень НИУ ВШЭ об экономических и социальных последствиях коронавируса в России и в мире. Высшая школа экономики. 2020. №6. С.92-109. URL: <https://www.hse.ru/mirror/pubs/share/373732979.pdf>

Мохова Ю.А. К вопросу о структуре самосознания личности // Омский научный вестник. Серия «Общество. История. Современность». 2012. №1. С.157–160.

Мясищев В.Н. Психология отношений. М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995.

Панов В.И. Экопсихология: парадигмальный поиск. М.; СПб.: Психологический институт РАО; Нестор-История, 2014.

Панов В.И., Борисенко Н.А., Капцов А.В., Колесникова Е.И., Патраков Э.В., Плаксина И.В., Суннатов Р.И. Некоторые итоги цифровизации образования на примере вынужденного удаленного школьного обучения // Педагогика. 2020. №9. С.65-77.

Субъект-средовые взаимодействия: экопсихологический подход к развитию психики / под. ред. М.О.Мдивани. М.: Перо, 2017.

Суннатов Р.И. Индивидуально-типологические особенности мыслительной деятельности: автореф. дисс... доктор психол. наук. Ташкент, 2001.

Суннатов Р.И. Субъектность педагога как субъекта универсальных учебных действий // Перспективы науки и образования. 2020. №1. С.312-328.

Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983.

Федоров А.А., Илалтдинова Е.Ю., Фролова С.В. Педагогическая одаренность: психолого-педагогические решения выявления, отбора и сопровождения // Перспективы науки и образования. 2019. №1. С.262-274.

Фокина И.В., Щеголева Е.В. Рефлексия как условие формирования психологической компетентности у студентов – будущих педагогов // Перспективы науки и образования. 2015. №1. С.101-106.

Хватова М.В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности // Гаудеамус. 2015. №1. С.9-17.

Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977.

**ОБЗОР АНКЕТ СТУДЕНТОВ О ВЛИЯНИИ COVID-19
НА ЯПОНСКИЕ УНИВЕРСИТЕТЫ**

Университет префектуры Ямагучи, Ямагучи, Япония

Статья посвящена объективным и субъективным аспектам переживания японскими студентами последствий пандемии коронавируса. Авторы рассматривают результаты нескольких опросов, направленных на изучение студенческой учебной деятельности после изменений, вызванных пандемией. Среди наиболее значимых последствий, которые выделяют студенты, можно отметить изменение особенностей адаптации первокурсников к университетской жизни, снижение доходов в семье, отсутствие технической и образовательной поддержки во время онлайн-обучения, проблемы, связанные с управлением временем, планирование студентами своего карьерного развития и их беспокойство по поводу будущего поиска работы, проблемы, связанные с физическим и психическим здоровьем.

Ключевые слова: COVID-19, университет, образование, студенты, физическое и психическое здоровье, опрос.

A. Wilson, M. Iwano

**AN OVERVIEW OF STUDENTS' QUESTIONNAIRES ON THE
EFFECT OF COVID-19 ON JAPANESE UNIVERSITIES**

Yamaguchi Prefectural University, Yamaguchi, Japan

The paper is devoted to the objective and subjective aspects of experiencing the COVID-19 pandemic by Japanese students. The authors overview the results of several surveys regarding students' educational activity after the changes caused by the pandemic. Among the most significant COVID-19 influences on students were the non-ordinary adaption of first-year students to the university activities and life, reduction of family incomes, lack of technical and educational support during online classes, problems with time management, students' career planning and anxieties about future job hunting, physical and mental health problems.

Keywords: COVID-19, university, education, students, physical and mental health, survey.

1. Purpose of the Paper

The first sign of the COVID-19 was reported to the World Health Organization (WHO) on the 31st of December, 2019, and was followed by the convening of the WHO Emergency Committee on the 30th of January, 2020, and the announcement of a pandemic was made on the 11th of March 2020 (Timeline..., 2020). In Japan, the COVID-19 started to spread on the 16th of January, 2020, from one person, who returned from China just around the time when two people's death in China was reported. A few days later, more people were infected in Korea and Taiwan. Only 10 days later on the 26th of January, the number of patients increased to 2,000 in China, and in Japan on 30th January the Japanese government set up headquarters for battling the spread COVID-19, manned with various experts from around the country.

Most of the Japanese universities started to take action in February, in preparation for the beginning of the academic calendar in April. According to the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (MEXT), more than 90% of the university classes throughout Japan shifted to online format, but not until early May.

During the first term (April to September), numerous questionnaires were conducted in universities and also various established societies and groups, the results of which were published on websites. This paper overviews some of these surveys, in order to highlights the realities, feelings and opinions amongst university students regarding the dramatic change they are experiencing in Japanese university studies. There are two reasons for this overview.

a) Each university tends to look at its own internal situation rather than gathering information from others in order to make more balanced decisions, since top management people were forced to make quick actions and judgements on fast-changing situations during the first months of the pandemic. It may be useful to depict the national picture on the impacts and influences of these decisions on university students.

b) University staff tended to look at classroom management from teaching point of view rather than students' viewpoints. Voices from students need to be considered to prepare for higher education in the new normal COVID-19 starting from 2021.

Towards the end of September 2020, the government started to worry about the quality of online classes, as well as students' psychological problems due to staying at home. In October, it was reported by MEXT that the ratio of online only classes dropped to about 16%. Approximately 60% of university classes had shifted back to face-to-face classes, combined with online classes. As winter encroaches, people are anxious about final exams for university students, as well as the

university entrance examinations for high school seniors, which are scheduled to be held from mid-January to March 2021 during the time period in which the 3rd or 4th waves of the pandemic are anticipated.

In Japan there are approximately 780 universities for about 3 million students. 80% of these are private, while the remaining 20% are national universities or public universities established by local governments.

2. Methods

This paper focuses mainly on the following four questionnaire surveys and tries to highlight effect of online classes on Japanese university students.

a) The online questionnaire conducted by National Federation of University Co-operative Associations (NFUCA), from 20th to 30th April 2020. 35,000 respondents (<https://www.univcoop.or.jp/covid19/enquete/index.html>).

b) Same as above, conducted in July. 9,000 respondents. In this survey, many students' real voices are covered. (https://www.univcoop.or.jp/covid19/recruitment_thr/).

c) A survey conducted by a research team from 1st to 7th April, approximately 1,400 respondents (<https://www.univas.jp/uploads/2020/04/6c5875a1cbd3f60e193af2fbc62dc97d.pdf>).

d) An online questionnaire conducted by Mynavi Cooperation (a job recruitment company) from 1st to 5th March, 2020. Approximately 7,500 respondents (https://www.mynavi.jp/news/2020/03/post_22614.html).

There are also many other questionnaires conducted by individual universities, the results of which are open on various websites. Surveys conducted by MEXT in May, July, and October 2020 to all Japanese Universities are also referred to (https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00007.html).

3. Influences from COVID19

According to the results from the questionnaire a) above, this paper focused on the following 7 issues – (1) Impacts on 1st year university students, (2) Problems due to family incomes, (3) Lack of technological support and quality of online classes, (4) Loss of the sense of time management, (5) Students anxieties about job hunting, and (6) Physical and mental health problems, (7) Students' preferences for online classes. Having looked at other university questionnaire results, the above issues were repeatedly raised as problematic.

(1) Impacts on 1st year university students

According to the survey a) above, about a half of the respondents were 1st year students, which meant that the freshmen are the most seriously hit by the pandemic. Their entrance ceremonies to universities at the beginning of April were cancelled at most universities. They have lost opportunities to step into their university campuses, and to make new friends. In the survey, about 7,600 respondents out of 35,000 (20%) said that they had no friends, with a similar percent of the respondents saying that they had met less than 5 new friends from university classes. Without meeting university teachers and staff, they only attended online classes. According to various sources of research published in newspapers, reports varied from 10 % to 50 % of the respondents of the surveys, who showed some physical and mental problems (Asahi Newspaper on 6th November 2020). From October 2020, the government instructed universities to pay special attention to the 1st year students. Almost all universities reinforced their online and/or telephone counseling to help support these students. The survey b) above which was conducted 3 months later with the same students, 50% of the respondents said that they had still no friends or less than 5 friends. University life is the first step in the dream to become an adult for the 1st year students, they come to university looking forward to gaining memberships in circles and clubs, experiencing internship in companies, and getting part-time jobs in the community; nevertheless, the door to this seems to be shut for a full year for the most of students. The cost for this so-called 'lost year' may be very high for these students, and affect them for the rest of their lives.

(2) Problems of family incomes

About 12,000 respondents (34%) said that their family income would decrease due to the pandemic, but the remaining said that they were not sure. Many students had part-time jobs to support their own living costs, and the most of the students said that their income from such part-time jobs would decrease. Also 65% of the respondents expressed worries about their economic situation. In September 2020, the government conducted a survey on financial supports from all universities throughout Japan. Almost all universities took measures to allow students to pay tuition later than usually required, 60% provided some benefits and grants to students (for purchasing ICT facilities at home, living costs, etc.), 32% provided extra loans, and 40% delivered materials and goods for learning (Wi-Fi connectors, etc.) (MEXT, 2020). However, the survey b) (p2) showed that 50% of the respondents have received no aid at all. The government survey also indicated that there

was little impact on dropout ratio, but newspapers and articles from NPOs indicate that the increase in the number of students who drop out, or who take a year leave to work may come later this year, as the pandemic continues to hit economy (Wantedly, 2020; Asahi Newspaper Asahi Newspaper on 29th November 2020; Okinawa Times, 2020). In particular, some of those who receive scholarships (loans) are thinking of dropping out, since they worry about how to pay back their debt after graduation. One third of the students who are in private universities (tuitions are high compared to national and local government ones) are said to have such worries.

(3) Lack of technological supports and quality of classes

At the beginning of the academic year from April through May of 2020, many Japanese universities were unable to provide online classes. Some closed campuses with no classes, and others provided one-way teaching in which teachers sent learning materials to students with no recorded lectures nor interactive learning. Students were left to study at home on their own computers whenever they liked, merely reading materials and doing homework. 45% of the respondents said that they had no feedback from teachers. Gradually there became a gap between universities which started to produce quality online classes with technical support and those which still continued this type of passive classes. Some of the newspapers reported that university students were disappointed by the quality of teaching and wanted to have their tuitions payments refunded (Chunichi Newspapers, 2020; Yomiuri Newspaper, 2020; Nihon Keizai shinbun, 2020). Another problem with online class is a feeling of loneliness. In Japan, the most of the students live in single room apartments on their own, not in dormitories or shared houses, and so the rate of students feeling loneliness is very high. Even after university started to provide simultaneous and interactive online classes, 20% of the respondents expressed feelings of 'loneliness' with nobody to talk to.

(4) Loss of the sense of time management

Since the start of on-demand classes and interactive online classes, students stated that the time to necessary to prepare for classes and do homework has increased dramatically. Teachers tend to give more works for such online classes; compared to face-to face classes, the amount exceeded more than what some students could take. Sometimes, students complained about having to sit continuously in front of their computers more than 10 hours per day in order to keep up with the work required by teachers from different classes. About 34% of the respondents mentioned tiredness of their eyes and bodies. Apart

from such classes, the survey showed that students tended to spend their free time on SNS, games, TVs and YouTube, etc., staying at home and in front of screens. Time spent meeting people in classes, laboratories and seminars gives a sense of rhythm to our everyday lives, and give encouragements to study with others. A loss of such opportunities seems to influence students' motivation to study and build good habits and routines for learning.

(5) Anxieties about job hunting

The survey a) (p2) showed that about 60% of the respondents worried whether they would be able to get jobs, including specific types of occupations with companies of their preferences. This rate increase to 80% on the survey d) (p2). Job hunting in Japan starts around March for juniors heading into their last year of university in April. They attend various job fairs to listen to job explanations from companies, and write a lot of entry sheets to be selected for interviews. Normally, 4 to 5 months later by June or July, most of the 4th year students have obtained offers from companies so they can concentrate on their own graduate research and theses. However, this situation changed in the Spring of 2020. Most of the job fairs were cancelled, and job interviews were postponed due to the pandemic. 4th grade students had to wait longer for the start of job fairs and interviews, but at the moment, it is reported that about 84% have received offers, which is only slightly lower than that of last year. Thus, it is not as bad as expected. It is anticipated that the students next year will be hit even more since negative influences on the economy will continue, especially in the service sectors to which many students wish to get jobs. Some of the companies already announced that they would take no workers next year (airlines, hotels, etc.), which gave a significant reluctant to students.

(6) Physical and mental health problems

The majority of students said that they ate food at their apartments or at their parents' houses. The number of eating opportunities outside homes decreased significantly, and 30% of the respondents expressed their worries on the balance of diets and shortages of vegetables, especially those who live alone. 12% of the respondents said that they had little money to spend for food. 22% said that they had gained weight. In terms of mental and psychological problems, 35% of the respondents noted they did not feel like doing anything, they felt a lack of motivation to carry on their everyday lives. In addition, they reported tiredness of eyes, shoulder pains, dullness, skin problems, followed by feeling chills, dizziness and feeling faint. About 40% of the respondents felt frustrations and stress. Two thirds of the respondents expressed

anxiety towards university life, of which the majority worried about the conditions of learning and classes. According to the survey c) above (p2), in April 2020 at the beginning of the academic year, more than 70 % of the respondents had already tried to gather information on COVID-19 from various sources and a half of the respondents tried to protect themselves by wearing masks, washing hands, sterilizing objects. As a digital generation, young people's response to the pandemic was quick and their sense of hygiene was high. Students expressed worries about attending classes, commuting to campuses on crowded trains and buses, and joining sports and cultural clubs on campuses.

(7) Students' Preferences for online classes

According to the survey b) (p2) conducted in July 2020, about 75% of the respondents still stayed at home, taking online classes. About 20% had some face-to-face classes combined (laboratory works, seminars, etc.) with online classes. Online classes consisted of recorded classes (35%), sending reading materials and written information only (30%) and interactive lessons (35%). About 50% of the respondents said they had no feedback from teachers. 4% said that they received feedback from all classes, and 30% said they had feedback from some classes. They spent 5 hours or more online for classes and an equal amount of time for pre- and after-class homework, with 1-2 hours for self-study for obtaining qualifications, all of this sitting in front of computers. There are many complaints about online classes, such as the quality of classes and access to internet. According to surveys conducted by individual universities, however, most students wish to continue online classes to some degree, even after the pandemic of COVID-19 (Tokyo University Online News, 2020; Tokyo University Survey, 2020). The survey conducted by Tokyo University showed 70% of the respondents were satisfied with their online classes. In another survey, Toyo University showed about 40% of the respondents preferred online classes over face-to-face classes. Other findings show similar tendencies, with the exception of first-year students who have little experience of campus life. The reasons for the preference for online classes included, for example, to save the time necessary to commute, and because they found it easier to listen to classes and to look at visual information online. One of the reasons stated most frequently was that students feel easy and comfortable to ask questions and express opinion to teachers. In face-to-face classes, Japanese students are hesitant to ask questions and afraid to stand up in front of others. This obstacle seems to be cleared through online, since students feel less pressure and often are able to hide their identities without showing their faces on camera.

4. Towards New-normal Life

At the time of this reporting, MEXT is encouraging universities to return to face-to-face classes with the start of the new academic year beginning in April, 2021, but they have acknowledged both the fact that the COVID pandemic may not have subsided by then and waves of new outbreaks might make it necessary to return to online classes at any time, as well as the fact that this sudden shift to online classes has opened a “pandora’s box” of new teaching and learning methods and that students will not accept a return to the traditional university classroom. With that in mind, they have called for a “hybrid” system, using both online and face-to-face classes. However, no one is quite sure what a hybrid system would be - it is a system where each class meets both online and, in the classroom, or a system in which classes are basically face-to-face but have a camera and microphone set up for students who are studying at home, or is it a system where one class is only face-to-face while others are completely online? No one is really sure yet, and this is a cause for continued stress and anxiety for students.

However, this “pandora’s box” has a silver lining in that it has completely shattered the traditional university teaching system prevalent in Japan for so many years - a system in which elite students were chosen to attend university, and professors simply lectured to students and expected them to absorb their knowledge. Since 2018, when the number of seats open at all the universities in Japan was larger than the total population of students wanting to attend university, universities have been scrambling to change teaching styles to include active learning and problem-based learning or project-based learning in order to engage students more directly in their learning, but this process has taken longer than expected due, but with the pandemic and online classes, teachers have been forced to evaluate their teaching methods and come up with innovative methods to keep their online students engaged in their classes.

Here at Yamaguchi Prefectural University, we had one week of classes in April in order to get students registered for classes, then a two-week period of no classes in order to set up the Zoom system and give teachers time to adjust their classes to an online format, and then (with the exception of practicum and lab classes), we went totally online. In other universities, Microsoft-Teams or Google Classroom was used. Suddenly, it is said that all universities and all teachers have become just like ‘You-Tubers’. It continues to be a struggle to teach online classes - students not wanting to turn on their cameras, communication problems that can’t be solved by asking the person sitting next to them in the classroom, etc., etc., but at the same time, we are also seeing

new opportunities for learning due to the exponential growth of online classes.

One example is the use of COIL (Co-ordinated Online Interactive Learning) - we have collaborated with a community college in Ohio as well as a large university in Illinois in order to combine classes on both sides for learning-modules which can last anywhere from 4 to 7 weeks. In these modules, students work with partners from the overseas institutes first to get to know each other, then collaborate on creating a presentation to present to the rest of the class, and finally reflecting on their learning. Teachers are continuously monitoring the student's communication in order to explain and language or cultural problems and to ensure the smooth progression of the module. Students are actively engaged throughout the module, and really enjoy both the chance to use English in a native-like situation as well as the change to learn about other cultures from young people their age. This kind of online learning is sure to be truly effective in ways we haven't understood completely yet.

Meanwhile, Japanese universities are looking for new styles of teaching and learning using ICTs. At postgraduate schools, there are already online courses for working adults. They can complete classes with little schooling (going to campus for classes) or even without schooling. Teaching, discussions, tutorials, seminars and so on are done online, which is very convenient for working people. However, at the bachelors level, especially for first-year and second-year students, who are only 18 or 19-years old, experiences on campus are an important step to widening their horizon. Thus, we are searching for various kinds of hybrid teaching and learning models suitable for young students in higher education.

References

Asahi Newspaper on 6th November 2020. URL: <https://www.asahi.com/articles/ASNC66TT2NBMPIL02J.html>.

Asahi Newspaper on 29th November 2020. URL: <https://www.asahi.com/articles/ASNCX76YTNCUSPT00K.html>.

Chunichi Newspapers on 25th October 2020. URL: <https://www.chunichi.co.jp/article/142908>).

MEXT. URL: https://www.mext.go.jp/content/20201016-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf.

Nihon Keizai shinbun on 26th August 2020. URL: <https://www.nikkei.com/article/DGXMZO63081810W0A820C2MM8000>.

Okinawa Times on 18th October 2020. URL: <https://www.okinawa-times.co.jp/articles/-/649713>.

Timeline of WHO's response to COVID-19. URL: <https://www.who.int/news/item/29-06-2020-covidtimeline>.

Tokyo University Online News on 8th August 2020. URL: https://www.todaishimbun.org/online_class20200808/.

Tokyo University Survey published on ReseEd Com. URL: <https://reseed.resemom.jp/article/2020/10/15/750.html>.

Wantedly. URL: https://www.wantedly.com/companies/rui/post_articles/287119.

Yomiuri Newspaper Education Net on 1st May 2020. URL: <https://kyoiku.yomiuri.co.jp/campus/contents/-11.php>.

УДК 159.9

А.Э. Цымбалюк, В.О. Виноградова

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, Ярославль

Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ 19-013-00782
«Структурно-уровневый подход к периодизации профессионального становления личности»

В статье рассматривается проблема адаптации студентов к обучению в вузе в период пандемии коронавируса. Цель статьи - выявить особенности адаптации студентов к обучению в вузе в период эпидемиологической угрозы. Приводятся результаты исследования адаптированности студентов первого и второго курса к учебной деятельности и к учебной группе. Анализируется отношение студентов к обучению в вузе, а также их эмоциональное состояние в связи с ситуацией пандемии.

Ключевые слова: адаптация, студенты, вуз, пандемия.

Проблема адаптации студентов к обучению в вузе является одной из широко исследуемых в современной науке. После поступления в университет студенты сталкиваются с непривычной для них ситуацией: новая форма обучения, увеличение нагрузки, новые требования к ним как обучающимся, необходимость установления контакта со своей группой и преподавателями. И в дальнейшем

успешность обучения в вузе будет связана с тем, насколько эффективно студенты адаптировались к данной ситуации.

При этом для нынешних первокурсников и второкурсников проблема адаптации к обучению в вузе может быть наиболее острой в связи с возникновением эпидемиологической угрозы – пандемии коронавируса. Нестабильность ситуации в стране и в мире, непонимание того, как будет проходить обучение, особенности дистанционного обучения, страх и тревога за себя и своих близких могут вносить свой отпечаток и усложнять процесс адаптации студентов.

Цель статьи – выявить особенности адаптации студентов к обучению в вузе в период эпидемиологической угрозы.

Исследованием проблемы адаптации студентов занимались М.А. Андросов, Н.М. Заяц, Р.В. Опарин, Т.Ю. Волгина, Т.Д. Дубровицкая, А.В. Крылова и др. Данные авторы в своих работах рассматривали процесс адаптации с разных сторон, делая акцент на различных характеристиках данного процесса, а также подробно рассматривали разнообразные виды адаптации студентов: социально-психологическая, психофизиологическая, психическая, учебно-деятельностная.

Ранее в наших работах (Цымбалюк, 2012; Мишучкова, 2017; Григорьева, 2018) был представлен подробный теоретический анализ проблемы адаптации студентов к обучению в вузе. На основе данного анализа можно сказать о том, что не существует единого подхода к пониманию и определению понятия адаптации. Разные исследователи закладывают разное содержание в данное понятие и определяют его также по-разному.

Мы выделяем 4 вида учебно-профессиональной адаптации: 1. Психофизиологическая адаптация; 2. Социально-психологическая адаптация (адаптация к учебной группе); 3. Учебно-деятельностная адаптация; 4. Организационная адаптация.

В нашей работе мы остановимся на исследовании двух видов адаптации: социально-психологической (адаптация к учебной группе), и учебно-деятельностной (адаптация к учебной деятельности). Адаптация к учебной группе – это приспособление и включение студентов в учебный коллектив, принятие правил и норм внутри группы, установление контактов и взаимоотношений с одноклассниками. Адаптация к учебной деятельности предполагает приспособление к новой форме обучения, ее условиям и особенностям, перестройка и поиск способов обучения.

Выборка исследования: студенты первого и второго курса ЯГПУ им. К.Д. Ушинского. Количество первокурсников – 96 человек, второкурсников – 90. Студенты второго курса были взяты по причине того, чтобы посмотреть, наложила ли пандемия отпечаток на особенности их адаптации и учебной деятельности, так как второкурсники попали на начало пандемии и период самоизоляции. Исследование было проведено в I семестре 2020-2021 учебного года сотрудниками психологической службы ЯГПУ им. К.Д. Ушинского.

Методики исследования: «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубровицкой, А.В. Крыловой, авторская анкета, направленная на выявление отношения студентов к обучению и их эмоционального состояния в период пандемии.

Обратимся к рассмотрению результатов исследования.

Таблица 1.

АДАПТИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Курс	Адаптированность к учебной деятельности			Адаптированность к учебной группе		
	Mx	σ	Cv (%)	Mx	σ	Cv (%)
1 курс	11,44	2,92	26%	12,24	2,53	21%
2 курс	11,41	3,37	30%	12,41	2,53	20%

Примечание: Здесь и далее – Mx – среднее значение;
 σ - Стандартное отклонение; Cv – коэффициент вариации.

Адаптированность студентов к учебной деятельности:

В результате анализа полученных данных можно говорить о том, что и первокурсники, и второкурсники в средней степени адаптированы к учебной деятельности. Это может говорить о том, что студенты способны решать учебные задачи и соблюдать учебную дисциплину, приспособились к условиям обучения и тем требованиям, которые предъявляют к ним преподаватели, способны проявлять себя на учебных занятиях. При этом, возможно, некоторые студенты могут сталкиваться с определенными трудностями в рамках учебной деятельности.

Также мы видим, что коэффициент вариации и в том, и другом случае, выше нормы, что свидетельствует о неоднородности полученных результатов. Т.е. есть студенты, как среди первокурсников, так и среди второкурсников, которые высоко оценивают свою

адаптированность к учебной деятельности, а также есть и те, которые оценивают ее низко.

Адaptированность студентов к учебной группе:

На основе полученных результатов можно сделать вывод о том, что и студенты первого курса, и студенты второго в среднем адаптировались к учебной группе. Это свидетельствует о том, что в целом студенты смогли включиться в учебную группу и установить контакт с одногруппниками, наладить с ними хорошие отношения, выработали и приняли правила внутри группы, способны совместно решать какие-либо задачи.

В данном случае коэффициент вариации не превышает норму, что говорит об однородности полученных результатов.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что и первокурсники, и второкурсники в средней степени адаптировались как к учебной деятельности, так и к учебной группе.

Также нами была разработана авторская анкета, целью которой было выявление отношения студентов к обучению и их эмоционального состояния в период пандемии. Обратимся к рассмотрению полученных результатов.

В одном из вопросов мы просили студентов оценить, насколько им легко учиться в вузе, по шкале от 1 до 10, где 1 – очень сложно, есть трудности, ничего не успеваю; 10 – очень легко, нет трудностей, успеваю все.

Таблица 2.

ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ ЛЕГКОСТИ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Курс	Mx	σ	Cv (%)
1 курс	7,18	1,51	21%
2 курс	6,56	1,69	26%

На основе анализа полученных результатов можно говорить о том, что на данный момент для первокурсников обучение в вузе кажется несколько легче, чем для второкурсников. При этом коэффициент вариации по результатам студентов первого курса не превышает норму, что говорит об однородности полученных данных. В то время как у результатов второкурсников коэффициент вариации показывает неоднородность полученных данных.

Полученные результаты могут быть связаны с тем, что в данный момент преподаватели и руководство вуза могли учесть влияние ситуации пандемии на студентов и некоторым образом

перестроить процесс обучения, чтобы первокурсникам было проще приспособиться к учебной деятельности.

В тоже время, второкурсники проучились несколько больше, нежели первокурсники. Это позволило им познакомиться с большим количеством особенностей обучения в вузе, и, следовательно, они могли столкнуться с большим количеством трудностей в процессе обучения. К тому же, студентов второго курса затронул период весенней самоизоляции, который во многом мог осложнить процесс освоения разных способов и методов обучения. В связи с чем, сейчас, в новом учебном году, они могут испытывать больше трудностей в обучении.

В связи с тем, что дистанционное обучение актуально в настоящий момент, мы попросили студентов выразить свое отношение к данной форме обучения.

Таблица 3.
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ

Курс	В целом, положительно	В целом, отрицательно	Нахожу и что-то положительное, и что-то отрицательное
1 курс	40,7%	7,3%	52%
2 курс	35,5%	9%	55,5%

Из результатов видно, что больше половины студентов, как первокурсников, так и второкурсников, видят в дистанционном обучении, как положительные стороны, так и отрицательные. Также многие студенты положительно относятся к данной форме обучения, и лишь небольшой процент – отрицательно. При этом студенты первого курса относятся к данной форме обучения положительней, чем студенты второго. Это может быть связано с тем, что второкурсники на первом году своего обучения начинали учиться очно, а затем попали на период самоизоляции, и это могло наложить свое отпечаток на отношение.

В целом, в качестве положительных сторон дистанционного обучения студенты отмечали следующее: можно организовать свое время так, как хочется; можно выполнять учебные задания, когда удобно; комфорт работы из дома. В качестве отрицательных чаще всего студенты отмечали отсутствие личного контакта с преподавателем, увеличение нагрузки и то, что приходится проводить много времени за компьютером.

Также в одном из вопросов мы просили студентов оценить их эмоциональное состояние в настоящий момент в связи с ситуацией пандемии по шкале от 1 до 10, где 1 – испытываю тревогу, страх, дискомфорт; 10 – я нахожусь в хорошем расположении духа, радуюсь жизни, ни о чем не переживаю.

Таблица 4.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Курс	Mx	σ	Cv (%)
1 курс	6,66	2,23	33%
2 курс	6,21	2,59	42%

На основе полученных результатов можно сказать, что студенты первого и второго курса оценивают свое эмоциональное состояние в целом на средний уровень. Это говорит о том, что в настоящий момент студенты находятся в более менее стабильном эмоциональном состоянии, но при этом какие-то вещи и ситуации могут их беспокоить и вызывать тревогу и дискомфорт.

Если обратить внимание на коэффициент вариации, значения которого превышают норму, то можно сказать о неоднородности полученных результатов. Это свидетельствует о больших различиях в оценке своего состояния: есть те студенты, которые оценивают свое эмоциональное состояние как положительное и их ничего не беспокоит, а также есть и те, которые оценивают свое состояние как беспокойное, они испытывают тревогу и страх.

Также нами был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции r-Спирмена.

И у первокурсников, и у второкурсников были обнаружены прямые значимые связи между адаптированностью к учебной деятельности и оценкой легкости обучения (1 курс: $r=0,259$; 2 курс: $r=0,247$), а также эмоциональным состоянием (1 курс: $r=0,249$; 2 курс: $r=0,298$). Здесь и далее показаны значимые связи на уровне $p \leq 0,01$.

Также у обоих курсов были обнаружены значимые прямые связи между адаптированностью к учебной группе и эмоциональным состоянием ($r=0,257$; 2 курс: $r=0,267$). При этом только у студентов второго курса была обнаружена связь между адаптированностью к учебной группе и оценкой легкости обучения ($r=0,292$).

Обсуждая данные результаты, можно сделать вывод о том, что, если студенты второго курса воспринимают и оценивают обучение, как легкое и, если их эмоциональное состояние положительное, то они лучше приспосабливаются к учебной деятельности и учебной группе. И наоборот: чем более тревожным является их состояние, и чем сложнее они воспринимают обучение, тем труднее второкурсники адаптируются.

Для первокурсников характерно то, что лучше они приспосабливаются к учебной деятельности и учебной группе, когда их эмоциональное состояние положительно и их ничего не беспокоит. Или наоборот: чем хуже эмоциональное состояние первокурсников, тем хуже они адаптируются к обучению в вузе.

Полученные результаты могут говорить о том, что, организуя психологическое сопровождение студентов, можно работать не только с адаптацией, но, в первую очередь, с их эмоциональным состоянием в период пандемии.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Адаптированность студентов к учебной деятельности и к учебной группе имеет средний уровень. Это говорит о том, что они способны решать учебные задачи, приспосабливаться к условиям обучения и тем требованиям, которые предъявляют к ним преподаватели, а также способны устанавливать контакт с одногруппниками и налаживать с ними хорошие отношения в период эпидемиологической угрозы.

2. Первокурсники и второкурсники на среднем уровне оценивают легкость обучения в вузе. Большинство студентов позитивно относятся к дистанционному обучению, и при этом видят не только плюсы (можно организовать свое время так, как хочется; можно выполнять учебные задания, когда удобно; комфорт), но и минусы обучения: отсутствие личного контакта с преподавателем, увеличение нагрузки и то, что приходится проводить много времени за компьютером.

3. Большинство студентов оценивают свое состояние как достаточно позитивное, с отсутствием высокого уровня тревоги, но при этом их может беспокоить ситуация пандемии. При этом среди них есть и те, кто считает свое состояние положительным, а также есть те, кто испытывает тревогу, беспокойство в связи с ситуацией эпидемиологической угрозы.

4. Адаптированность студентов к учебной деятельности и учебной группе напрямую связана с тем, насколько легко им учиться в вузе, а также с их эмоциональным состоянием в связи с ситуацией эпидемиологической угрозы. Чем более позитивно

студенты оценивают свое состояние и чем более легким ими воспринимается обучение, тем лучше они приспособлены к учебной деятельности и группе, и наоборот.

Литература

Григорьева Т.А., Цымбалюк А.Э. Адаптация студентов первого курса к обучению в вузе // Педагогика и психология современного образования: теория и практика. Мат-лы научно-практ. конф. «Чтения Ушинского». Ч.1. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2018. С.201-207.

Дубовицкая Т.Д., Крылова А.В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе URL: http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya_Krilova.phtml

Мишучкова Е.Ю., Сидорова С.С., Цымбалюк А.Э. Психологическая структура учебно-профессиональной адаптации студентов педагогического вуза // Ярославский педагогический вестник. 2017. №6. С.233-237.

Цымбалюк А.Э. Щербакова О.А. Психологическое сопровождение адаптации студентов вуза: анализ основных подходов // Сопровождение одаренных детей и талантливой молодежи в системе образования. Мат-лы конф. «Чтения Ушинского». Ч.2. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2012. С.212-230.

УДК 378.147

А.О. Чудакова, Ю.В. Чудакова

ДИСТАНЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ АКТИВНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Нижегородский государственный университет
им. Н.И.Лобачевского, Арзамасский филиал ННГУ, Арзамас

В статье анализируется целесообразность дистанционного применения активных и интерактивных методов социально-психологического обучения в профессиональной подготовке будущих педагогов; приводятся результаты опроса более 80 участников образовательного процесса, дающие представления об изменениях в самочувствии респондентов с начала перехода на дистанционное образование и отражающие ожидания студентов и преподавателей в отношении друг друга в сложившихся условиях; рассматриваются проблемы и возможности реализации дискуссионного метода, тренинговых программ, игровых технологий в онлайн-режиме.

Ключевые слова: высшее образование, активные методы обучения, дистанционное обучение.

2020 год стал переломным для многих социально-экономических сфер, в том числе для образования. Эпидемиологическая угроза вынудила в срочном порядке перевести учебный и воспитательный процессы в онлайн-режим. При этом переход к дистанционному формату вызвал негативную реакцию у многих участников образовательного процесса. Одной из причин подобного отклика является то, что дистанционное образование с сохранением привычного расписания учебных заведений вступает в противоречие с соблюдением Сан-ПиН. Традиционная система в контексте онлайн обучения теряет свою эффективность: нагрузка, в том числе – значительное увеличение времени, проведенного в киберпространстве, практически вынуждает студентов и преподавателей принимать на себя многие признаки и риски, присущие интернет-зависимому человеку, со всеми вытекающими негативными последствиями для эмоциональной, социальной сфер личности и организма в целом.

Кроме того, дистанционное образование в вузах на настоящем этапе практически исключает полноценное проведение лабораторных занятий, а значит существенно затрудняет формирование профессиональных навыков. Необходимо отметить, что это является проблемой не только в рамках преподавания естественно-научных дисциплин, но и гуманитарных, в том числе при подготовке профессионалов, принадлежащих к типу «человек-человек», например, педагогов. В онлайн-формате особую сложность приобретают задачи социализации будущего специалиста, формирования важных для преподавателя коммуникативных навыков, эмпатии и, в целом, эмоционального интеллекта, на второй план уходят воспитательные мероприятия вуза.

Следовательно, в условиях дистанционного обучения, для повышения качества подготовки специалистов и нивелирования сопутствующих рисков, актуален поиск эффективных форм социально-педагогического сопровождения, обеспечения психологической безопасности участников образовательного процесса, что обращает внимание на нетрадиционные подходы, интерактивные и активные творческие методы обучения.

Для успешной реализации учебной программы в онлайн-режиме, как у педагогов, так и у студентов должны быть сформированы такие личностные качества как: готовность к самостоятельной деятельности, самоорганизация, критическое мышление и развитые коммуникативные навыки.

Отметим, что озвученные качества в большинстве своем соответствуют признакам и критериям психологического здоровья, гибким навыкам (Soft skills) - особой группе компетенций, выделенной в рамках одного из трендов кадровой политики на Всемирном экономическом и Гайдаровском форумах, а также универсальным компетенциям, обозначенным в Федеральном государственном образовательном стандарте. А значит предполагается, что основное развитие перечисленных навыков должно происходить в процессе обучения в вузе. Однако новые реалии требуют их наличия уже с первого курса. Подобное противоречие может привести к проблемам адаптации учащихся, снижению мотивации, конфликтным ситуациям между студентом и преподавателем.

Развитие вышеуказанных качеств может быть успешно осуществлено в случае использования методов активного социально-психологического обучения, применение которых в онлайн-режиме требует в ряде случаев переосмысления алгоритмов, средств и роли самого педагога.

Таким образом, цель нашего исследования – определить целесообразность, проблемы и возможности применения методов активного социально-психологического обучения в условиях дистанционного обучения.

Конкретизацией данной цели являются следующие задачи:

- определить причины неудовлетворенности педагогов и учащихся дистанционной формой обучения;
- выявить проблемы применения методов активного социально-психологического обучения в условиях дистанционного обучения;
- рассмотреть возможности применения методов активного социального-психологического обучения в профессиональной подготовке будущих педагогов в контексте дистанционного обучения.

С целью выявления проблемных аспектов применения различных педагогических методов в контексте дистанционного обучения на базе Арзамасского филиала ННГУ имени Н.И.Лобачевского нами проведен опрос учащихся и преподавателей («Анкета удовлетворенности дистанционным обучением»). Для педагогов дополнительно предложена модифицированная методика диагностики стиля педагогического общения (автор – В.Л.Симонов). В исследовании приняли участие 31 педагог и 56 учащихся - представители психолого-педагогического, историко-филологического и физико-математического факультетов.

Анкета включала в себя 6 вопросов закрытого типа и 3 вопроса открытого типа, затрагивающих различные аспекты дистанционного

обучения. Авторы имели возможность дополнительно в ходе беседы уточнять полученные ответы.

Первый раздел вопросов в анкете был связан с изменением в самочувствии участников образовательного процесса с момента перехода к дистанционному обучению и ориентировочной оценкой здорового поведения.

Анализ результатов исследования подтверждает тезис о том, что дистанционная форма обучения в настоящий момент вступает в противоречие с СанПиН.

Согласно полученным данным практически у половины респондентов наблюдаются проблемы со сном (46%). Большинство отмечают у себя изменения в весе (68%), сокращение времени, проведенного на свежем воздухе (90%). Все опрошенные указали на увеличение времени, проведенного за компьютером или гаджетами. Кроме того, ряд участников образовательного процесса утверждают, что наблюдают у себя увеличение числа проблем со зрением (15%), опорно-двигательным аппаратом (34%), появление головных болей (41%), раздражительности, эмоциональной неустойчивости (57%), перманентной усталости (67%).

Вероятно, полученные результаты связаны с нарушением режима труда и отдыха, отсутствием навыков самоорганизации у опрашиваемых в условиях дистанционного обучения, выстроенного без учета здоровьесберегающих технологий, что указывает на необходимость не только совершенствования образовательной системы, но и развития умений у респондентов применять на практике технологии тайм-менеджмента и целеполагания. Однако при интерпретации полученных данных следует учитывать и общую обстановку, нагрузку на медицинскую сферу и прочие стрессогенные факторы.

Ключевым открытым вопросом в анкете стало описание учащимися и педагогами пожеланий по улучшению системы дистанционного обучения. Особый интерес вызывает то, что претензии, высказываемые педагогам учащимися и студентам - преподавателями в большинстве случаев отражают друг друга. Респонденты выражают недовольство обилием платформ, отсутствием или несвоевременностью обратной связи. Учащиеся в анкете показывают желание увеличения количества творческих заданий при сокращении временных затрат на самостоятельную работу, что обращает внимание на востребованность активных и интерактивных методов обучения. Педагоги отмечают недостаточный уровень медиаграмотности у студентов.

В заключение учащимся предлагалось выбрать наиболее комфортный на их взгляд стиль преподавания. 45% студентов выбрало авторитарный стиль, что может быть связано с желанием

уменьшения ответственности со стороны учащихся, сокращением необходимости применять навыки самоорганизации. Оставшиеся 55 % предпочитают демократический стиль.

Чувство дезориентации, желание студентов избегать трудностей, поиск поддержки у старшего поколения, повышенный негативный эмоциональный фон в современной социально-экономической, эпидемиологической ситуации объяснимы.

Согласно результатам проведения модифицированной методики диагностики стиля педагогического общения, среди опрошенных преподавателей наиболее распространен демократический стиль (55%). Реже встречаются авторитарный (26%) и либеральный (19%) стили. Полученные данные соответствуют тезисам педагогов и учащихся, озвученным в ходе групповых бесед.

Таким образом, можно отметить общую перегруженность студентов и преподавателей, что позволяет сделать выводы о несостоятельности совмещения привычных методов взаимодействия и формата дистанционного обучения. Ожидания участников образовательного процесса связаны с налаживанием обратной связи друг с другом, снижением трудоемкости как в подготовке и проверке заданий, так и в их выполнении.

Дискуссионным в обсуждаемом поле остается вопрос о целесообразности акцента на традиционные методы преподавания. Студентам все сложнее воспринимать лекцию-монолог. Конспект лекций «от руки» с последующим фотографированием и демонстрацией фото педагогу воспринимается ими как нечто бесполезное. В свою очередь, педагоги находятся в поиске новых способов получения обратной связи от студентов, так как тестирование не предоставляет полной картины об уровне освоения учащимися компетенций, а значит не может являться единственным методом оценки.

Достаточно популярными методами в системе высшего образования при переходе на дистанционное обучение остаются коллоквиум и фронтальный устный опрос на платформах zoom, discord и т.д.

Высокая эффективность активных методов обучения в сравнение с репродуктивными пассивными методами подтверждается многочисленными исследованиями (Бороненко, Кайсина, Федотова, 2017; Савельев, 206; Шульга, 2014). В то же время отмечаются сложности внедрения активных методов обучения в дистанционное образование (Григораш, 2014, с.1-12), связанные, прежде всего, с необходимостью привлечения различных специалистов для качественной реализации: программистов, дизайнеров и т.д., что актуализирует необходимость создания соответствующего программного

обеспечения – доступных для понимания рядового педагога платформ и конструкторов игр, квестов, квизов и пр.

При этом особое внимание следует уделить построению обратной связи между педагогом и учениками. Первые оценивают знания, навыки, замотивированность студентов, вторые – ждут экспертной оценки от преподавателя и консультации, прояснения непонятого материала. Одним из средств демонстрации обратной связи выступает этикет, включающий в себя соответствующий учебной ситуации видео- и звуковой фон, внешний вид педагога и студентов, что предполагает формирование особой культуры дистанционного обучения. Отметим, что многие участники образовательного процесса, по-прежнему, воспринимают Интернет как среду для неформального общения.

Также следует уделить внимание изменению роли преподавателя в контексте дистанционного обучения, что, соответственно, ставит перед педагогом новые задачи и требует развития определенных компетенций. Педагог может выступать в качестве автора курса; менеджера, в задачи которого входит организация взаимодействия учащихся, управление временем студента, проверка эффективности усвоения материалы, осуществление мониторинга образования; эксперта в рамках осваиваемой дисциплины, у которого учащиеся могут получить консультацию; социального педагога. В отличие от задач менеджера, управляющего, прежде всего, течением освоения программы, сущность деятельности социального педагога заключается в курировании групповой динамики, содействии сплоченности учащихся, сопровождении киберсоциализации, создании ситуации успеха для учащихся.

Таким образом, на наш взгляд, в условиях дистанционного обучения целесообразно акцентировать внимание на применении методов активного социального-психологического обучения. Наиболее популярной формой среди педагогов любых дисциплин являются дискуссии и круглые столы, а также технология развития критического мышления.

К сожалению, данные методы на практике без должной подготовки часто сводятся к эмоциональному отстаиванию своей позиции, строящейся в большей мере на личном опыте или опыте референтной группы, либо – наоборот - к сухому пересказываю прочитанного материала. Студенты приводящие тезисы могут испытывать трудности в резюмировании, обосновании самого вывода. В обоих случаях организация дискуссии требует сформированности базового навыка сбора информации по обсуждаемой теме, анализа и критического осмысления. Как правило, при подготовке учащиеся используют

список рекомендуемой педагогом литературы (основные источники при этом существенно ограничены библиотечным фондом учебного заведения) и материалы, выложенные в общий доступ в Сети Интернет. Последний вариант также должен курироваться преподавателем: учащимся предоставляются признаки достоверных источников, требования к сайтам, конкретные алгоритмы поиска и оценки информации в свободной сети Интернет.

Для мобилизации учащихся может быть организован предварительный круглый стол с применением технологии развития критического мышления на тему: «Достоверная информация: Поиск. Оценка. Анализ. Рефлексия»

На этапе вызова учащимся могут быть предложены различные новости из мира науки или средств массовой информации, освещающих события, вызывающие резонанс среди населения и возможный поток фейковых новостей. После вывода об актуальности темы, сводящейся к тезису «неверная информация = ошибочные выводы = опрометчивые поступки», участниками озвучиваются используемые ими источники информации, личные способы оценки достоверности данных. Педагог или секретарь круглого стола, выбранный из числа студентов, фиксирует варианты учащихся, отмечая количество схожих выборов, после чего могут быть сделаны выводы о популярности тех или иных способов в конкретной академической группе, что используется преподавателем в дальнейшем при продвижении методов научного познания.

На основе полученных данных учащиеся в отдельных сессионных залах в микрогруппах разрабатывают алгоритмы проверки информации, готовят презентацию. В общем зале происходит представление, обсуждение и объединение наиболее целесообразных пунктов в единый алгоритм.

Далее группа выбирает тезис для обсуждения и отработки навыка критического мышления. Темы могут быть предложены педагогом на выбор, при этом стоит учитывать интересы учащихся.

Подготовку педагогов, психологов, вожатых, социальных работников достаточно сложно представить без применения метода тренинга.

Невозможность использовать тактильный контакт, работу с личным пространством, отсутствие прямого зрительного контакта существенно снижают эффективность тренинговых занятий.

В условиях дистанционного обучения особое внимание следует уделить различным методам самопознания, дневникам, трекерам привычек, могут рассматриваться некоторые домашние задания из психотерапевтической практики, остается достаточное количество

упражнений, использование которых возможно в онлайн-режиме в группе. Например, «Солнце радости», «Ты такой же, как и я...», «Личностные ресурсы», «Миф или реальность...», «Бункер» и т.д.

По тем же причинам, что затруднена тренинговая работа, значительные сложности преподаватель испытывает при использовании драматических театральных методов. Однако, как показывает практика, кейс-технологии, ролевые игры могут быть успешно реализованы на платформах типа discord при наличии ведущего (мастера/тренера) и проработанного сценария.

Распространенность клипового мышления среди учащихся и ряда педагогов привела к геймификации образования, что с одной стороны гармонично в контексте киберпространства, а с другой требует от преподавателя дополнительных знаний в области информационных технологий, творческого подхода и мотивации, либо привлечения сторонних специалистов. Разнообразие видов игр и инструментов для их создания предоставляет педагогу широкий спектр средств для взаимодействия со студентами. Однако следует уделить отдельное внимание органичному сочетанию игровой и педагогической целей мероприятия, грамотному планированию рефлексии в рамках сценария.

Принцип геймификации подразумевает внедрение в образовательный процесс элементов из других областей (игр, социальных сетей) для создания более удобной и привлекательной образовательной среды (Гаврилова, 2018, с.14-23).

Можно выделить игры в основе, которых, прежде всего, лежит соревновательное напряжение и командный дух, а игровая составляющая сводится к выполнению конкретных заданий, либо схеме схожей с тестированием - «вопрос-ответ» (квизы, викторины, онлайн-квесты), а также игры, требующие более продуманного сценария, написания истории, увлекательного сюжета. Вариантами последних являются те же онлайн-квесты и игры, созданные на специальных платформах, при помощи конструкторов, в том числе интерактивные новеллы, предполагающие, что игрок может делать выбор и влиять тем самым на сюжет.

Существенным недостатком игрового метода, особенно игровых новелл и сценарных квестов, является трудоемкость в подготовке, однако подобные мероприятия, в случае качественного исполнения, согласно практике, производят наибольшее впечатление на участников образовательного процесса и показывают высокий уровень педагогической эффективности.

Дистанционное применение методов активного социально-психологического обучения в профессиональной подготовке будущих педагогов целесообразно и востребовано, однако требует повышения

квалификации преподавателей в сфере интерактивных технологий, изменений в подходе к обучению универсальным компетенциям, развития навыков самоорганизации, креативности и критического мышления у участников образовательного процесса. Особо важно обратить внимание на то, что ускоряющийся поток инноваций в условиях кризиса на всех уровнях жизнедеятельности общества истощает, демотивирует участника рассматриваемых процессов. А, значит решение выделяемых задач должно быть организовано таким образом, чтобы не стать дополнительной нагрузкой для педагогов и учащихся.

Результатами интерактивных и активных методов социально-психологического обучения, независимо от тематики преподаваемых дисциплин, являются личностный рост, социализация, развитие эмоционального интеллекта, что, к сожалению, на данный момент представляется как одна из трудноразрешимых задач для дистанционного образования. Следовательно, вышеуказанные методы должны быть освоены, пересмотрены и интегрированы в процессы обучения и воспитания в онлайн-режиме.

Литература

Бороненко Т.А. Кайсина А.В., Федотова В.С. Активные и интерактивные методы педагогического взаимодействия в системе дистанционного обучения // Научный диалог. 2017. №1. С.227-243.

Гаврилова И.В. Геймификация как средство повышения эффективности онлайн-курсов // Образование и проблемы развития общества. 2018. №1. С.14-23.

Григораш О.В. Дистанционное обучение в системе высшего образования: преимущества, недостатки и перспективы // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2014. №7. С.1-12.

Савельев В.А. Применение метода кейсов в дополнительном профессиональном образовании педагогов с использованием технологий дистанционного обучения // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2016. №4. С.62-68.

Шульга И.Б. Адаптация активных методов обучения к средствам дистанционного образования // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. Мат-лы 12-й междунар. конф. СПб.: Ленинградский государственный университет имени А.С.Пушкина, 2014. С.106-109.

Раздел 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

УДК 159.963

**О.М. Бойко, Т.Ю. Медведева,
О.Ю. Воронцова, С.Н. Ениколопов,
О.Ю. Казьмина**

КАЧЕСТВО СНА В ПАНДЕМИЮ COVID-19: ПРОТЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ

ФГБНУ «Научный центр психического здоровья», Москва

Целью исследования стало изучение факторов, оказывающих протективное влияние на качество сна в пандемию COVID-19. Методы исследования: SCL-90-R, опросник COPE, опросник CTI, вопрос на субъективную оценку качества сна. Набор данных производился в интернете с использованием google-forms. Общее число респондентов: 1251. Протективными факторами, оказывающими влияние на качество сна являются развитая способность к эмоциональному совладанию, общий высокий уровень конструктивного мышления, низкая категоричность мышления и низкий уровень личностно-суеверного мышления.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, сон, качество сна, копинг-стратегии, депрессия, тревога, копинг, конструктивное мышление.

Качество сна человека оказывает влияние на общую удовлетворенность жизнью, его физическое и психическое здоровье (Lange, Dimitrov, Born, 2010; Юматов и соавт., 2016). Общеизвестно, что события, несущие угрозу жизни и здоровью, несут сильный психотравмирующий потенциал. (Александровский и соавт., 1991) Пандемия COVID-19 относится к ним с полным правом. Снижение качества сна является одновременно показателем

степени травматичности воздействия, предиктором дальнейшего формирования ПТСР и симптомом, указывающим на его наличие (Liu et al, 2020). В настоящее время уже опубликовано много работ, свидетельствующих о актуальности снижения качества сна в эпизодах инфекции, в особенности в период действия жестких противовоздушно-эпидемиологических ограничений. (Lin et al, 2020; Franceschini et al, 2020) Изучение факторов, положительно влияющих на качество сна, может помочь облегчить жизнь людей сейчас в пандемию COVID-19, поддержать их психическое и физическое здоровье.

Материалы и методы

Материал исследования был получен в ходе интернет-опроса с применением google-forms в период с 22 марта 2020 года по 22 июня 2020 года, участие в котором приняли 1251 респондент. Для изучения качества сна использовался вопрос «Оцените, пожалуйста, качество своего сна сейчас». Для исследования протективных факторов применялись опросник выраженности психопатологической симптоматики Symptom Checklist-90-Reserved (SCL-90-R) (Тарабрина, 2001), опросник COPE (Рассказова, Гордеева, Осин), а также Constructive Thinking Inventory (Epstein, 2001) в адаптации (Лебедев, Ениколопов, 2004). Для исследования протективных факторов выборка была поделена на 2 группы в соответствии с ответом на вопрос про качество сна. Так как он позволял выбор по лайкертовской шкале от 0 до 10 (0 – сон грубо нарушен, 10 – прекрасно сплю), то участники, оценившие качество своего сна от 6 до 10 баллов, составили группу «удовлетворяющее качество сна». Туда вошли 1089 человек со средним возрастом $40,24 \pm 11,4$. Респонденты, оценившие качество своего сна от 0 до 5 баллов, были включены в группу «низкое качество сна». Ее составили 162 человека со средним возрастом $39,9 \pm 12,7$. Социодемографически группы статистически не различались. Статистическая обработка данных проводилась в статпакете SPSS, для сравнения гомогенных групп – метод ANOVA, так же использовались критерии Манна-Уитни и Хи-квадрат.

Результаты

Результаты статистической обработки представлены в таблице 1. Результаты анализа результатов опросника SCL-90-R у группы с удовлетворяющим качеством сна ниже уровень такой психопатологической симптоматики как соматизация, обсессивно-компульсивных феноменов, сенситивности, депрессии, тревожности,

Таблица 1.

	Удовлетворяющее качество сна	Низкое качество сна	Знач. различ.
SCL-90			
SOM (Соматизация)	0,52±0,49	0,70±0,55	0,000
OC (Обсессивно-компульсивная симптоматика)	0,67±0,57	0,99±0,78	0,000
INT (Сенситивность)	0,62±0,58	0,85±0,70	0,000
DEP (Депрессия)	0,76±0,67	1,20±0,88	0,000
ANX (Тревожность)	0,55±0,61	0,87±0,75	0,000
HOS (Враждебность)	0,53±0,54	0,75±0,69	0,000
PNOB (Фобическая тревожность)	0,39±0,49	0,56±0,71	0,001
PAR (Паранойальность)	0,44±0,48	0,65±0,59	0,000
PSY (Психотизм)	0,27±0,33	0,45±0,51	0,000
GSI Общий индекс тяжести	0,55±0,43	0,84±0,56	0,000
PDSI Индекс тяжести наличного дистресса	1,42±0,42	1,73±0,54	0,000
PSI Число утвердительных ответов (число беспокоящих симптомов)	31,33±17,69	40,39±17,82	0,000
СТІ			
Общая шкала конструктивного мышления	96,71±12,75	92,94±12,77	0,015
Шкала эмоционального совладания	88,38±19,95	82,13±20,73	0,010
Шкала категорического мышления	34,46±7,69	37,03±8,19	0,006
Шкала личностно-суеверного мышления	10,66±3,40	11,54±3,53	0,035
COPE			
Использование инструментальной поддержки	10,46±2,68	11,13±2,53	0,022
Использование успокоительных	6,41±3,08	7,31±3,53	0,009

враждебности, проявлений фобической тревожности, паранойальности, психотических феноменов. Кроме того, у представителей группы с удовлетворяющим качеством сна ниже уровень интегральных показателей психического неблагополучия: общего индекса тяжести, индекса тяжести наличного дистресса, меньше общее число беспокоящих симптомов.

Данные опросника СТІ демонстрируют повышение общего уровня конструктивного мышления у людей, с удовлетворяющим

качеством сна и более высокий уровень по шкале эмоционального совладания. Одновременно с этим у людей, удовлетворенных качеством своего сна ниже показатели по шкалам категорического мышления и личностно-суеверного мышления.

Результаты статистической обработки данных опросника COPE показывают более низкие уровни использования инструментальной поддержки, а также успокоительных у представителей группы с удовлетворительным качеством сна по сравнению с людьми из группы с низким качеством сна.

Дискуссия

Согласно полученным данным, протективными факторами в ситуации инфекционной угрозы и сопутствующих ей ограничений можно считать: низкий уровень психопатологической симптоматики. Можно предполагать, что описанные феномены представляют собой факторы разного порядка. Так, низкий уровень психопатологической симптоматики, по всей видимости, является дополнительным проявлением общего более благоприятного психического состояния, одним из проявлений которого является удовлетворяющее качество сна. Это свидетельствует о важности работы над повышением общего психического благополучия у населения в период пандемии COVID-19.

Снижение представленности копинг-стратегии «употребление успокоительных» у группы респондентов, выше оценивающих качество своего сна, может быть связано с разными факторами. Во-первых, они могут не употреблять снотворные, будучи более терпимыми к небольшим флуктуациям в качестве своего сна, в отличие от респондентов, низко оценивающих качество своего сна. Во-вторых, это может быть, как и в случае с более низким уровнем психопатологической симптоматики, проявлением общего большего психического благополучия, одним из проявлений которого является удовлетворяющее качество сна. Кроме того, необходимо помнить, что используемый нами опросник COPE в копинг-стратегию «употребление успокоительных» включает и употребление алкоголя, а не только психофармакологических средств. В таком случае меньшее употребление алкоголя людьми с более высоким качеством сна может быть связано как негативным в долгосрочной перспективе влиянием алкоголя на качество сна, так и с общераспространенным способом корректировать нарушения сна употреблением алкоголя. Также все это может быть очередным подтверждением полученные взаимосвязи могут быть дополнительным подтверждением более высокого уровня стресса и психической

декомпенсации в группе респондентов, низко оценивающих свое качество сна (Бойко и соавт., 2020а).

Отдельный интерес представляет более низкое использование инструментальной социальной поддержки у респондентов, удовлетворенных качеством своего сна. Вероятно, люди, с низким качеством сна, прибегают к ней из-за высокого уровня психопатологической симптоматики, однако, эта стратегия оказывается неэффективной. Обращение к вопросам, включенным в данную шкалу в использованной нами версии опросника COPE дает возможность утверждать, что ее название не совсем точно передает их смысл. По существу вопросы направлены на оценку использования одного из важных видов социальной поддержки – обращение за информационной поддержкой. Таким образом, поиск информации, как одна из стратегий, используемых людьми с низким качеством сна, является неэффективной в отношении нормализации их состояния. Это подтверждается как отечественными, так и зарубежными исследованиями, показывающими более высокий уровень психопатологической симптоматики у людей, использующих интернет для поиска информации о пандемии (Бойко и соавт., 2020b), а также выявивших снижение качества сна у людей, более трех часов в день ищущих информацию о COVID-19 (Huang, Zhao, 2020). По всей видимости, конструктивная в других случаях копинг стратегия обращение за информационной поддержкой в условиях большого количества противоречивой информации и отсутствия возможности проверить ее достоверность, лишь усиливает тревогу вместо того, чтобы снизить ее уровень.

Показатели, полученные с применением Constructive Thinking Inventory, предоставляют возможность выявить собственно психологические механизмы, оказывающие протективное влияние на качество сна. Так, выявленные более высокие показатели по общей шкале конструктивного мышления свидетельствуют о том, что у людей с удовлетворяющим их качеством сна лучше развито мышление, направленное эффективно воспринимать сложные ситуации и действовать в них. Это складывается за счет более успешного эмоционального совладания, а также из-за меньшей категоричности, помогающей воспринимать во всей неоднозначности вызываемых ею переживаний и не сводить ее к одному полюсу. Это помогает не продуцировать дополнительное психическое напряжение. Более низкие показатели по шкале личностно-суверенного мышления положительно могут положительно сказываться на качестве сна опосредованно, за счет меньшей генерации тревоги.

Выводы

Протективными факторами, положительно влияющими на качество сна, можно считать низкий уровень психопатологической симптоматики, хорошо развитое конструктивное мышление и эмоционального совладания. Можно предположить, что при низком качестве сна в ситуации пандемии COVID-19 оказываются неэффективными такие копинги как поиск информации и использование успокоительных, а также такие типы мышления как категорическое и личностно-суеверное.

Литература

Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных условиях. М.: Медицина, 1991.

Бойко О.М., Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Мишени психологической помощи людям, увеличившим употребление алкоголя в пандемию COVID-19 // Вопросы наркологии. 2020. №7. С.91–104.

Бойко О.М., Медведева Т.Ю., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю., Логинова И.О., Петрова А.И. Психопатологические факторы поиска информации о коронавирусе в интернет-пространстве // Зейгарниковские чтения. Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований. Мат-лы междунар. научно-практ. конф. М., 2020. С.44-46

Лебедев С.В., Ениколопов С.Н. Адаптация методик исследования посттравматических стрессовых расстройств // Психологическая диагностика. 2004. №3. С.19-38.

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2013. №1. С.82-118.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса: СПб.: Питер, 2001.

Юматов Е.А., Глазачев О.С., Быкова Е.В., Потапова О.В., Дудник Е.Н., Перцов С.С. Взаимосвязь эмоционального стресса и сна // Журнал международной академии наук. Русская секция. 2016. №1. С.5-14.

Epstein S. CTI: Constructive Thinking Inventory: professional manual. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources, 2001.

Franceschini C. et al. Poor Sleep Quality and Its Consequences on Mental Health During the COVID-19 Lockdown in Italy // Frontiers in Psychology. 2020. 09 November.

Huang Y., Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey // Psychiatry Research. 2020. V.288.

Lange T, Dimitrov S, Born J. Effects of sleep and circadian rhythm on the human immune system // Annals of the New York Academy of Sciences. 2010. 1193. P.48–59.

Lin L. et al. The immediate impact of the 2019 novel coronavirus (COVID-19) outbreak on subjective sleep status // Sleep medicine. 2020.

Liu N. et al. Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter // Psychiatry Research. 2020. V.287.

УДК 159.923+316.6

Р.А. Золотовицкий

**СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХИАТРИЯ (СОЦИАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ)
В ЭПОХУ ПАНДЕМИЙ И ТЕРРОРИЗМА (МЕТОДОЛОГИЯ
КАК ДУМАТЬ О ПАНДЕМИИ И ОБО ВСЕХ ГЛОБАЛЬНЫХ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УГРОЗАХ?)**

Морено-Институт, Москва, Россия, Гейдельберг, Германия

Психология субъектов субъективна, у каждого она своя. Нельзя один случай обобщать на все. Терроризм – это субъективное видение мира, но и отношение к пандемии ковида тоже у каждого свое, субъективное. И нельзя одну субъективность распространять на всех, в том числе в ущерб другим субъективностям. Между людьми работает спонтанное притяжение и отталкивание – этим занимается социометрия как часть социальной терапии системы Я.Л. Морено. Надо наладить прямой диалог между субъектами с разным видением мира, так, как это работает в социодраме, особенно на уровне микроструктур. Субъективный аспект мира первичен, из него выходят все наши объективные утверждения, как следование определенному видению мира в качестве допущений этой объективности. В случае пандемии ковида во всем мире победил догматизм, поддерживаемый страхом и тревогой, социальная болезнь. В то же время, вполне возможна организация плавного терапевтического выхода из мирового синдрома паники и тревоги, переход к другой субъективности, более рациональной, адекватной, спокойной, непсихотической. Сейчас актуально, дать социально-психологическую диагностическую картину реальности, консолидировать людей, которые хотят прояснить и решить

проблему, и решить эту проблему спокойно, соединив объективные и субъективные методы.

Ключевые слова: методология, социодрама, микроструктура общения, пандемия, терроризм, глобальные угрозы, объективность, субъективность, социальная терапия (социатрия).

Нас доконает объективизм и узкая предметность нашего мышления! Мы пытаемся объяснить психологию террориста или смоделировать ментальность исламиста... – но ведь все такие разные! Я такой субъект, субъективно относящийся к субъектам, которые доходят до такой степени гнева, что отрезают голову человека, которого раньше никогда не видели, и который лично ему (мне) ничего не сделал. От привычки всех мерять по себе никуда не денешься, но сети субъектов почему-то регулярно трясут то **волны тревоги**, то **волны страха**. Значит, прямо скажем, у нас есть объективные науки, часто и психологию туда записывают, но вот про отношения субъектов мы ничего не знаем. Напомню: они потому и субъекты, что очень субъективные. И уникальные – как каждый из нас.

Уверен, что большинство читающих эти строки хоть раз в жизни испытывали сильное чувство гнева и ненависти. Но очень немногие из вас даже в страшном гневе отрежут голову тому, кто, по вашему мнению, неправ. Но нельзя, как мы убедились, переносить даже прочное знание (о том, что не отрежут) с одних людей на других. Равно как строить системы безопасности – любые, что против терроризма, что против пандемии – на основе вероятности появления таких «странных» субъектов, которые или голову режут, или прививаться отказываются. Давайте не о «законах» подумаем, а о принципах нашего мышления, мышления экспертов и политиков. Итак, значит основной метод объективной науки – перенос с частного на общее здесь не сработает. Следовательно, если кто-то боится, не значит, что все боятся. Субъект – он субъективен и в страхе, и в гневе. Например, в страхе заразиться.

Люди выбирают или отвергают друг друга, то есть работает спонтанное притяжение и отталкивание – этим занимается наука социометрия как часть социальной терапии или социатрии, это части методологической системы Я.Л.Морено (Золотовицкий, 1998; 2003; 2007; Лейтц, 1994; Морено, 2001; Moreno, 1932). И все, что переводит войну, терроризм, тотальные панические решения в отталкивание, дистанцирование, – уже первый терапевтический шаг. Но еще лучше вместо «они» наладить прямой диалог между «Мы» и «Вы», как в социодраме.

Если субъект боится заразиться, пусть носит маску. Но экспертов, которые так говорят, не слушают политики. Политикам легче и выгоднее объявить «объективную закономерность» - тотальный запрет и настаивать, что это «социальная» норма, поддерживая ипохондриков, подхлестывая тревожные расстройства. Терроризм – это тоже субъективное видение мира, и оно никогда (как и любое видение) не станет «объективным» или «умеренным», его нельзя «утихомирить» и поэтому бессмысленно террориста «не провоцировать» и это даже опасно для всего общества – полагаться на «цивилизованность». У всех разные ценности. Из христианских ли ценностей белорусы сейчас десятками тысяч вновь и вновь выходят на улицы **без оружия**? Кто знает, сколько крови еще понадобится последнему (дай да Бог!) диктатору Европы чтобы утихомирить свой страх (страх потерять власть и еще пуще – страх обнародования его прошлых кровавых преступлений).

Тогда поставим вопрос так: как нам эффективно **СОЕДИНЯТЬ СУБЪЕКТОВ** или помочь развитию отношений, чтобы их чувства **вовремя** проявлялись как притяжение и отталкивание, не разрушающее ценности субъектов и самих людей? Причем критически относиться к каждому слову! Вот и даже это слово «людей» - кого субъекты называют людьми? Что для них важнее? Какие ценности и понятия принципиально различны у данных субъектов? Ведь, сквозь ценности мы не только видим все, но и многого не видим – просто потому, что у нас есть ценности. Например, я не вижу, что может быть важнее человеческой жизни, а оказывается у кого-то это «Мы», это идеалы мести, борьбы, причем совсем не за свободу. Это власть единовластного лидера, клана, семьи. Так террористы-самоубийцы, которые в 2001 году направили самолеты на башни в Нью-Йорке, бросали этим вызов именно ценности человеческой жизни (которой их учили в Европе со школьной скамьи), бросали вызов и ценности устроенной и стабильной, цивилизованной жизни и там еще не знаю, какой. В самом буквальном смысле бросили и свои жизни в лицо западному обществу, которое ее культивирует.

Другое дело, что им понадобились и наши жизни! Равно как и султанам султанатов (в том числе и на территории России) красивые и очень «мужские» заявления будоражат их «боевые мышцы», но на безопасность граждан им наплевать – как европейских, так и российских, а, тем более, своего собственного султаната. А мы пишем единые законы для граждан такой вот разнообразной Федерации! А в султанате даже полиция российского государства не имеет права преследовать преступника, какое же тогда там государство? Да и заявления кланового лидера звучат именно как

монарха соседнего государства, а не субъекта федерации. Ограничивает ли федеральный закон, то есть объективная закономерность **такого** субъекта?

А отражает ли международный правовой статус Нагорного Карабаха субъективные желания его жителей? А жителей разных десятилетий? А жителей Нагорного Карабаха рубежа 19 и 20 веков, вряд ли использующих в своей речи слова «субъект» и «гражданин», но имевших четкую идентичность? История знает не один геноцид, который пытались «объективно обосновать» лишением статуса субъектов как «недочеловеков» (Германия 1930-х) или «недосубъекта» как «народца» (русские антисемиты и геноцид армян на территории нынешней Турции). Да и как «Мы» теперь сможет требовать лишения статуса субъекта другое «мы»? Ну разве что арабские террористические организации, в первых строках своих деклараций ставящие своей вечной целью уничтожение Израиля?

Отметим: каждое «Мы» – не просто уникальный субъект, субъективность которого легко ощутить и без социологических исследований, а просто, встретив «их» в социальной драме. Одни и те же люди, одна и та же группа может иметь разные «мы» и они вовсе не номинальные – двое мужчин в одной группе имеют разные «Мы-мужчины» и это может меняться. А почему, собственно, «Мы-трансгендеры» должно диктовать кому-то, а именно «Мы-женщины» других граждан (гражданок?) свои правила говорения? Новая идентичность чем-то лучше старой? Почему это захлестывает сети волной как такой же терроризм? Опять волна флеш-моббинга?

Что за социальная болезнь оборачивается «социальной математикой» в такой очень субъективной науке как история, когда мы пытаемся кровавые эпохи и события оправдать (вольнo или невольнo) какими-то заслугами или достижениями того же самого народа, например «народа-победителя». Травму это точно не вылечит, скорее всего загонит еще глубже внутрь и обострит боль – очень скоро. Чья-то гордость обязательно чего-то стоит кому-то другому в том же народе. Разве страшная и слишком высокая цена победы во второй мировой войне может умалить подвиг народа? Но вот в этом понятии – «народ» мы достигаем самой высокой субъективности, что значит, конечно, и максимальную потенциальную спекулятивность всех производных понятий. Все равно, производят ли их политики, создавая на наших глазах «народ-беженец», а в других случаях народ, который лишают начисто субъектности – возьмем продолжающийся геноцид уйгуров в Китае и курдов в Турции. Мы должны делать вид, что субъекта такого не

было? Не было языка, не было компактного проживания на реальной территории, не было культуры?

Даже если ближайшие 40 лет (цифра не случайная) не будет ни одной провокации, ни одной драки между армянами и азербайджанцами, то все равно вопрос вопросов – как проводить выборы в Нагорном Карабахе? Как управлять этой территорией? ООН тупо кромсал Палестинскую территорию в 1947 году в еще более мелком масштабе с «осиными» талиями лоскутов – как они себе это представляли? Как жить, если у вас живут арабские террористы в деревнях между Химками и Бескудниково, а еврейское государство все в Черемушках? А кому выгодно было столько лет давать деньги, которые тратились не на школы и больницы, а на оружие? Кто-то не давал им самим навести порядок на своей территории? Сейчас фокус-группы показывают, что народ устал (и тот, и другой), почти никому уже не хочется воевать, многие арабы готовы на аннексию – лишь бы была работа!

Значит все возможное искусство соседской, совместной или общей жизни – не в «управлении» народом. Выборы – даже если честные, что опять показали выборы в США 3 ноября – всегда честная математика, а до качества ей дела нет! Управление не становится более эффективным и принимаемым народом, если оно опирается на большинство голосов (не очень-то осознанных и слишком часто зависимых, не спонтанных) – хоть психологически, хоть экономически. Сошлись, получается, в Америке два мощных флеш-моббинга, активных до агрессивности, хотя внутри них наверное очень мало потенциальных убийц. Невольно вспоминаются слова Стенли Милгрэма «В каждом американском городе...»

Пора выйти из сугубо объективистского видения пандемии как экологической катастрофы, точнее нужно разделить объективный (эпидемиологический) и субъективный (социологический и методологический) аспекты. И, прежде всего, нужно уверенно сказать главное – субъективный аспект первичен, из него выходят все наши объективные утверждения, как когда-то из гуманитарных наук вышли естественные и точные науки. В каждой точной науке мы можем назвать те допущения (часто забытые, к сожалению), благодаря которым и смогла появиться точная наука и сама точность. Например, результатом конвенции мы можем считать допущение, что смерти инфицированных людей, вызваны вирусом в одном случае, а в другом иными причинами. Или что ношение масок и перчаток уменьшает вероятность заражения, другие факторы считаются ничтожными.

Вся планета стала похожей на больницу, причем во многом психиатрического профиля. Никто не оценивает ущерб обществу в целом, например, карантин, введенный государствами, часто приводит к смертям по той причине, что хронические больные были лишены своевременной помощи. Еще страшнее моральные потери, потери экономики и образования, массовые тревожные расстройства и общественный синдром. Доверие к правительствам и к науке резко упало. Мы еще не знаем потерь в микроструктуре отношений, депрессии, опустошения, аутизма.

Я не буду говорить о массовом вселенском помешательстве, потому что трудно себе представить, что буквально ВЕСЬ МИР сошел с ума! Очевидно, победил догматизм, поддерживаемый страхом и тревогой, а это предпочитают называть ошибкой, а не **социальной болезнью**. Да и социальная психиатрия находится в зачаточном состоянии и нет пока лекарства. Но я убежден, что вполне возможна организация плавного терапевтического выхода из мирового синдрома паники и тревоги, которая уже есть, но ее не видно, потому что она – на микроуровне отношений людей между собой.

Мы все связаны между собой и есть инструменты для регулирования меры общения между нами. И не просто путем физической дистанции, тем более «мерой изоляции». Не забывайте, что мы уже организованы! Социометрия способна составить «карты местности», где видна будет структура конкретных спонтанных выборов (не «за» и «против») как ролей в актуальных ситуациях. Это уже не глобалистика тотальных решений (как «всем носить маски»).

То есть я ставлю вопрос так: как нам исследовать создавшуюся неформальную и формальную структуру, сравнивать их и начать менять их соотношение, что само по себе уже преобразование?

1. Социальная структура это организационная структура (как и структура ролей в любой ситуации, что нам показывает социометрия) никогда не будет идеальной и «справедливой». И ее демократическая форма абсолютно ничего не гарантирует. Все разговоры о «меньшем из зол» не оправдывают издержки демократии и ее способность породить тоталитаризм прямо в своем чреве. «Открытое общество», «гражданское общество» может справиться со своими врагами (Поппер, 1992), но не может справиться с собственной открытостью и тем, что все относительно. «Другой отбирает у меня пространство. Существование другого - это скандал» (Сартр, 2000) как и то, что «эта путаница продлится еще долго» (Булгаков, 1973). В открытом и гражданском обществе

дышится легче, да, но не всем – как показала социальная эпидемия. И вопрос – именно в том, как связаны в нем «граждане» с «негражданами». Это вопрос о социальной норме? Нет, тогда это рано или поздно ведет к геноциду. И это не вопрос о сочетании противоречивых решений. Тогда мы не пойдем дальше механического компромисса и диктатуры большинства – на данный момент. И свобода слова тоже ничего не гарантирует, как мы знаем. (Сама структура гражданских выборов в любом государстве – это и есть механический компромисс и он сам по себе никогда не решал вопросы реального управления, а в экстремальные периоды – тем более.)

2. Это вопрос о том, как могут общаться люди, которые не знают свобод и не умеют говорить с теми, кто знает и говорит. Как, не используя «просвещение» и не дожидаясь когда все станут гражданами, научиться общаться на универсальном языке, и используя права и свободы, и не используя. Есть понятие Встречи (большая буква означает Встречу сразу на нескольких уровнях – в том числе Встреча слов и Встреча дел, что требует внутренней Встречи во мне). А пока нас разделяют переносы – не реалистичные отношения, по сути, общение со стереотипами, а не с живыми людьми.

3. Обычно управленческие решения, от законов до речей правителей оперируют названиями групп и другими чисто символическими понятиями. Решения о тотальном введении ограничений опасны еще и потому, что они очень неэффективны, а требуют огромных потерь, которые никто не считает – да кроме потерь среди хронических больных еще и потому что это социально-психологические последствия. Как сохранить гибкость решений, как снизить их «святость». догматизм и лишит грубой централизованности? Как перевести порядок на саморегуляцию, перевести на микроуровень мелочное регламентирование (например, где и кому носить маски)? Но самое сложное не это и причины синдрома глубже

4. Самое сложное и самое необходимое – не полагаться на «доказательность», не искать прибежище в «объективности» и расстаться с этим символом навсегда. Ее никогда не будет как и справедливости – потому что это *идея* (и для меня тоже неоспоримая ценность). Научиться, наконец, диагностировать актуальность и остроту той или иной темы (проблемы) на данный момент. Вот тогда, наконец, появится у социальной психиатрии СВОЯ диагностика. Принять, что у человека как и у общества есть не только История, но и Момент, без которого не может быть ни истины, ни

Идеи, а именно ни справедливости, ни объективности, ни демократии. Это значит, что идеи и ценности преходящи и относительны, в том числе и так называемые вечные. Синайское откровение тоже отнесено к Моменту и требует творческого развития. И само по себе обсуждение правильности заповедей еще не гарантирует их правильного применения и понимания требований и конкретности Момента.

5. Связывать нас должно не только мнение, но и Действие. Причем совместное, в котором мы встречаемся и как оппоненты, и как действующие люди. Тогда слова будут иметь и смысл, и значение в той действительности, которую мы по праву сможем назвать общей. Ведь одно и то же мы можем называть разными словами. Равно как и разное можем называть одним словом. И очень существенная разница может быть и в подробности понятий, когда мы описываем важное для нас явление, нам требуется больше слов и оттенков, что со стороны Другого может казаться излишним и избыточным. И это тоже может мешать истинной Встрече и прояснению. У новой науки о социальной терапии должен быть свой язык! И это задача очень и очень сложная, потому что социальность у нас описывается миллионом языком и способов – и все они предельно размыты и спекулятивны. Да взять хотя бы слово «народ»! И только в конкретном действии (в социодраме), в конкретной конвенции и контексте можно выращивать минимальный ряд понятий. К слову: первым словом, которое не должно попасть под «бритву Оккама» должно быть понятие **роли**.

6. Общество должно прежде всего не бороться за вербальное пространство и свободу слова (тоже важно, конечно, но ничего не гарантирует, опыт преследований в России за высказывания в сети это показывает), а ранжировать остроту своих проблем, поводов привлечения внимания, возможность сравнивать, какая действительность мне важна (а не ценности! пусть об этом спорят философы). Важно чтобы любой человек мог донести свое желание (не только мнение!) не оглядываясь на «политкорректность», но и не спекулируя названиями групп и их социальными качествами. Например, про «бюрократов» можно писать, можно называть имена, но действительно будет сделать его **собирательным** героем социодраматического сюжета, где собраны разные силы, где они сталкиваются и не просто спорят, а действуют. И что самое важное – в этой кейс-пьесе должны быть видны последствия!

7. Важна ли тема? Вот вопросы на референдумах, прошедшие всенародное обсуждение, чаще всего не раскрывают серьезной глубины понимания ситуации. Но нам важны не

формулировки, а события – пусть всякий сможет не только выдвинуть свое событие (не «вопрос» и не «проблему»), но и показать свой спонтанный выбор на других событиях, сменить «повестку дня», поменять дискурс и заход на самое важное с его точки зрения. При этом тот, кто предлагает всем войти в его событие, не должен зависеть от языка и понятий. Например, «Человек» - да, надо найти место и для дискуссии, кого считать человеком, который, следовательно, имеет свои права. И связать с теми, для кого это не очень ценное понятие. Чтобы наши отношения не зависели от наших ценностей. И чтобы «предательство ценностей» не было преступлением. Потому что речь не о символе веры, а о **способе смотреть**. И мы не видим то, что для нас не ценно. И глядя на одно и то же, входим (или не входим) в разное. Чтобы мы могли войти во что-то одно, где встречаются и разные ценности то есть значимости, где слова могут быть соотнесены с тем, что они означают.

8. Чрезвычайно важно чтобы мы могли удостовериться в том, что наши слова указывают на одно и то же событие. Например, одна сторона кого-то называет «разведчик», а другая того же человека «шпион». Или одна сторона говорит об «аннексии», а другая об «освобождении» территории. А относится это к одной и той же войне, или нет, «боевым столкновениям», или нет, «антитеррористическая операция». Так же и с социальной ответственностью, когда речь идет о пандемии. Понятие «носитель той или иной флоры» автоматически стало отрицательным «переносчик инфекции», а «бессимптомные носители» это что такое? Больной, получается, короче «заразный». Так и про детей с аутизмом тоже так говорят в инклюзивных школах (я там работал). Получается, что разные слова создают разные события...

9. Самое главное право человека – определять тему-проблему-ситуацию, которую видит, в которую погружен, вовлечен. Тема, на которую человек внутренне разогрет и ради которой готов что-то делать. И надо только помочь ему опубликовать это в сети и так чтобы это вызвало резонанс. Для этого и предназначена Сеть событий, которую я разработал, но еще она может показать, что сейчас актуально, дать социально-психологическую диагностическую картину, консолидировать людей, которые хотят прояснить и решить проблему.

Управляющие структуры, и наши правовые понятия будут, в конечном счете, зависеть от микроструктур и от спонтанного выбора. И тогда страдающий человек будет искать не только адвоката, но и социодраматурга, который придаст его воплю звучание, силу и конструктивность.

Итак, с точки зрения социальной терапии или **социатрии** (как называл ее Морено) науки зияет огромный пробел, нужна синтетическая дисциплина, субъективно-объективная наука, соединяющая:

1. Решения на уровне пациента и на уровне общества;
2. Социальную организацию на время пандемии и выхода из нее;
3. Медицинские дисциплины: психиатрию с другими, соматическими;
4. Этику врача в экстремальной ситуации (сортировка и др.);
5. Общество и государство в общей диалоговой социальной организации;
6. Факт того, что дилемма «норма-патология» окончательно растворилась;
7. Социатрическую журналистику и социодраматургию.

И, конечно, социальные терапевты, лекари-социатры обязательно должны владеть организационным консультированием как искусством **совместного** применения объективных и субъективных наук и **методов**, для каждой уникальной ситуации.

Литература

Булгаков М.А. Мастер и Маргарита. М.: Художественная литература, 1973.

Золотовицкий Р.А. Групповая реальность и ее синтез // Онто-синтез социальной реальности. Труды методологического семинара / под ред. В.С.Дудченко. М.: Икар, 1998. С.245–260.

Золотовицкий Р.А. Организационная арт-терапия и тренинг. Социодрама и социометрия в работе с организациями. М.: Морено-Институт, 2003.

Золотовицкий Р.А. Социометрия Я.Л. Морено // Методология и история психологии. 2007. Вып.2. С.107-121.

Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л.Морено. М.: Прогресс; Универс, 1994.

Морено Я.Л. Социометрия. Экспериментальный метод и наука об обществе. М.: Академический проект, 2001.

Поппер К. Открытое общество и его враги. В 2 тт. М.: Культурная инициатива; Феникс, 1992.

Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2000.

Moreno J.L. The first Book of Group Psychotherapy. N.Y.: Beacon, 1932.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОГЕ И СТРЕССЕ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

МСППН, филиал ТиНАО, Москва

В статье представлен опыт работы психологов Московской службы психологической помощи населению (МСППН) на горячей линии по коронавирусу 8(495) 870-45-09. Представлен анализ обращений, статистика по обращениям и приведены примеры конкретных запросов на психологическую помощь от клиентов горячей линии. Предложено описание техник психологической помощи, применяемых психологами при он-лайн консультировании.

Ключевые слова: тревога, стресс, психологическая помощь.

В сегодняшней реальности, когда не просто города, а целые страны, закрыв границы, уходят на карантин - испытывать гнев, страх, тревогу и беспомощность - это совершенно нормально и естественно. Что будет спустя год или два после нынешних событий, мы можем только фантазировать. Определенно можно ожидать увеличение количества обращений по поводу психологического и психического самочувствия. Уже сейчас отмечается увеличение диагностирования стрессовых и тревожных расстройств, панических атак, депрессий, вызванных актуальными социальными явлениями.

Распоряжение об открытии круглосуточной горячей линии психологической помощи, в связи с эпидемиологической угрозой было получено 20 марта 2020 года. В экстренном порядке были подготовлены психологи: всего на Горячей Линии работало 5 смен в 12-часовом круглосуточном графике, в каждой смене по 10 психологов. В течение дня психологи могли принимать от 15 до 75 звонков.

Чаще пенсионеры звонили, реже - средний возраст и молодежь (если информацию в интернете не нашли), кто-то разговаривал на "повышенных", кто-то жаловался на бессонницу и страхи, кто-то плакал в трубку. По-разному приходилось работать над запросами. Например, «работающий» алгоритм выглядел так: сначала нужно было дать возможность клиенту отреагировать сложные чувства (тревогу, агрессию), затем мы «контейнировали» чувства клиента, а затем оказывали поддержку, и только потом возможна была дальнейшая работа. Для выражения чувств мы

рекомендовали разные способы – арт-терапию (рисование, спонтанные танцы, пение), телесные выражения, например, «драки» подушками, игра в дартс, рекомендовали порвать бумагу на мелкие клочки, толкать стену до физической усталости, задержать дыхание и другие способы экспресс-помощи. Часто приходилось проводить полноценные сеансы релаксации по телефону (по принципу аутогенной тренировки по Шульцу).

Примеры распространенных обращений к психологу:

- я боюсь заразиться так, что не сплю уже неделю,
- я лишился работы из-за карантина, что мне делать?
- а можно мне заболевшую кошку отнести в ветеринарку, это в двух кварталах от меня, меня не оштрафуют?
- а если мой сосед заболел, я могу заболеть тоже, ведь у нас вентиляция рядом, я уже не сплю от тревоги?
- а у меня наличных денег нет, как с волонтером рассчитываться за продукты и лекарства?
- а как мне себя вести сейчас, если подтвердили диагноз covid-19?
- да сколько можно сидеть дома, так и с ума сойти можно!
- мы с мужем и детьми стали много ссориться

Типичное начало консультации:

- расскажите, про что тревожитесь...
- а давайте подышим, а я буду считать....начинаем ... медленно - медленно, глубоко-глубоко....
- понимаю Ваше раздражение на аптеки, а ко мне как к психологу какой вопрос?
- а Вы только представьте, как мы после карантина начнем больше ценить природу, отношения с близкими людьми и многое другое, что никогда не смогут заменить машины и компьютеры!
- да Вы же войну прошли, страну восстановили, а от страха перед вирусом спать не можете, не поверю!

И снова и снова: уговоры, упражнения, обучение способам снятия тревожных состояний, пять-семь минут и следующий звонок, а бывает и дольше.

Пример консультации:

Звонок, снимаю трубку (женщина плачет)

- как Вас зовут, что случилось?
- моя дочь... (плачет), я - Раиса Павловна (имя изменено)...
- что с Вашей дочерью?
- она ушла от меня...
- когда она ушла и куда? (замедляю темп речи, делаю "баюкающую" интонацию), и есть ли связь у Вас с дочерью?
- да есть, но она редко мне отвечает и просит не беспокоить.

- сколько Вам лет и сколько ей?
- 65 и 26 соответственно...
- давайте подумаем, что можно сделать...

Далее в разговоре выясняется, что дочь ушла не сейчас, а два года назад после череды скандалов, связанных с повышенным контролем со стороны Раисы Павловны, из - за которого у дочери произошел разрыв с молодым человеком. Для меня очевидно проблема незавершенной сепарации матери и взрослой дочери. Остается сделать это очевидным для плачущей матери, что сложно осуществить за одну консультацию. Очевидно и то, что на уровне общей тревоги и страхов, связанных с коронавирусом, так тяжело эмоционально, что человек ищет "адрес", куда бы пристроить тяжелые чувства. Находит вот таким образом: дочь ушла два года назад, а переживание травмы разрыва флешбеком "врывается" в жизнь именно сейчас. И людей, которые тревожась, пытаются найти объяснение своей тревоге в прошлых обидах и ссор много.

Вот Топ-10 самых актуальных обращений на ГЛ психологической помощи:

Тема обращения	% от общего количества консультаций
Тревожное состояние	29,32
Острые стрессовые переживания, связанные с актуальными социальными явлениями	18,88
Переживания, связанные с соматическим здоровьем	8,18
Отсутствии необходимой социальной или правовой помощи	5,56
Переживания, связанные с болезнью близкого человека	3,89
Жалобы	3,07
Острое стрессовое состояние	2,77
Одиночество, дефицит общения	2,52
Страхи, фобии	1,57
Взрослые дети-родители	1,47

Степень кризисности поступивших обращений	% от общего количества консультаций
Проблемная ситуация, не носящая кризис-	68,05
Острая кризисная ситуация	24,37
Затяжная кризисная ситуация	7,41
Запрос на личностное развитие	0,17
Пол	%
Женщины	64,50
Мужчины	35,46
Возраст	%
+76	9,86
65-75	31,51
51-64	22,94
36-50	22,98
26-35	11,21
19-25	1,38
0-11	0,12
Семейное положение	%
Брак	36,18
Не установлено/ холост	43,82
Вдовство/ развод	20,06
Социальный статус	%
Пенсионеры	44,43
Работающие	30,70
Не установлено	9,47
Инвалиды	6,38
Безработные	5,94
Домохозяйки	2,55
Учащиеся	0,35
Другое	0,19

Блок/тип обращения	% от общего количества консультаций
Семейная проблематика/супружеские отношения/родственные отношения/дети	9,06
Здоровье (соматическое, психологическое, стрессовые состояния)	71,77
Соматическое	13,05
Психологическое	35,88
Тревожное состояние	29,32
Депрессивное состояние	1,30
Стрессовые состояния	22,84
Острое стрессовое состояние	2,77
Острые стрессовые переживания, связанные с актуальными социальными явлениями	18,88
Активизация травматического опыта	0,04
Зависимости	0,83
Суицид	0,46
Домашнее насилие (физическое/психологическое/экономическое/сексуальное)	0,87
Социальная дезадаптация (потеря работы, предпенсионный возраст, миграция, межнациональные проблемы, материальные и жилищные проблемы, отсутствие необходимой социальной или правовой помощи)	17,23
Личностные и экзистенциальные проблемы (трудности выбора, одиночество, утрата смысла жизни)	2,02
Пожилой возраст (одиночество, обиды на других, конфликты)	8,23
Утраты (острое горе, перинатальная утрата, смерть близких, домашнего питомца, переживание травмы потери)	3,67

Пока нет статистических данных, но если сравнивать первую волну со второй, то видима уже сейчас разница в том, что возросло количество обращений, связанных с возросшей импульсивностью, агрессивными переживаниями, депрессивными состояниями, домашним насилием.

Я больше, чем уверена, что сейчас мы проживаем коллективную психологическую травму от нынешних событий со всеми описанными в модели Кюблер Росс этапами. Травма от потери контроля над собственной жизнью, благополучием, от страха болезни и смерти и много еще от чего. Поскольку мы, люди в большинстве своем существа социальные, мы, желая облегчить душевное состояние, нуждаемся в поддержке себе подобных, ищем сочувствия, совета, просто внимания, нам важно разделить хоть с кем-нибудь свои переживания, а как сейчас с этим? Весьма скудно! Потому что многим страшно встречаться "живую". И привычка "капсулироваться" все больше разъединяет нас. Мы лишены самой важной человеческой потребности - быть рядом с себе подобными, получать поддержку и признание, то самое - "мы с тобой одной крови". Есть полезное упражнение, которое называют по разному - рефрейминг или техника "зато", а я называю - "гадости на радости". Например "не могу позволить себе поездку на Средиземное море, зато изъездила на машине весь Крым и залезла туда, куда бы раньше и в голову бы не пришло" или: "боюсь ездить к маме, которой 65+, зато купила ей смартфон, научила пользоваться и она сейчас общается по видео с иногородними подругами, с которыми не виделась много лет и очень этому радуется". Обучаю людей справляться таким образом со всеми ограничениями, которые вошли в жизнь.

И что интересно, вот наступило то самое "здесь и сейчас", когда с осторожностью выстраиваешь временные границы достижения цели, приучаешь себя планировать на сегодня и не далее, казалось бы вот он уникальный шанс расслабиться и сама жизнь говорит: "вот она я такая, какая есть!", а мы расстраиваемся. Трудней всего определенному типу личности, эдаким "немцам" по характеру, которые привыкли строить планы на долгосрочную перспективу, а более спонтанные остро переживают однообразие, монотонность, злятся, что мало движения и динамики, хоть и более безопасно и возникает много злости и вот мы защищаемся как можем, расстраиваемся, агрессивуем или, смиряясь с обстоятельствами, становимся такими роботами, если уже нет сил активно проявлять свои чувства.

Я думаю, что очень многим, почти всем потребуется психологическая реабилитация после такой массовой травмы.

Конечно, хотелось бы, чтобы люди обращались к психологу или психотерапевту, но если нет доверия или по экономическим соображениям нет возможности работать со специалистом или ходить в группы поддержки, то важно знать и осваивать методы самопомощи. Например, самое простое – соблюдать режим дня, питьевой режим и давать физическую нагрузку, любую, которая доступна на данный момент. Чаще спрашивать самого себя: "Как я себя сейчас чувствую? В чем нуждаюсь? Чем могу улучшить свое состояние?". Так же важно соблюдать психологическую и информационную гигиену, или, как говорит Т.В.Черниговская, ученая в области нейронауки и психолингвистики, "не кормить мозги тем, что не件лезно", выделять время для себя, осваивать способы релаксации, ауто-тренинга, так много информации об этом, только взяться! Работать со своим умом, дисциплинировать его, не позволять ему "генерить" всякие токсичные мысли ("это никогда не кончится", "все настолько плохо, что просвет никогда не наступит", "это теперь навсегда и мы все умрем").

Важно научиться переживать кризисы, потому что, к сожалению, а может к счастью, мы не можем их избежать, мы взрослеем, мудреем, обретаем новые смыслы и ресурсы. И как сказано в притче "И это тоже пройдет", нам же нельзя оставаться без надежды. Берегите себя!

Литература

12-й Саммит психологов: о человечности в цифровую эпоху (3-5 июня 2019 г. Санкт-Петербург). URL: <https://psy.su/feed/6872/>

Васильева И.А., Осипова Е.М., Петрова Н.Н. Психологические аспекты применения информационных технологий // Вопросы психологии. 2002, № 3.

Корниенко П. Специфика онлайн-работы с психологической группой URL: https://psychotherapy-lab.ru/wiki/PG14_Специфика_онлайн-работы_с_психологической_группой#.

Крюгер Р. Лечение психодрамой. Теория и практика // М.: Независимая фирма "Класс", 2017.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, СВЯЗАННЫХ С ОТНОШЕНИЕМ К РАСПРОСТРАНЕНИЮ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

Российский государственный университет им. А.Н.Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство), Москва

Представлено эмпирическое исследование психологических особенностей, связанных с отношением к распространению вируса COVID-19. Отношение к распространению вируса COVID-19 определено как система парциальных субъективных оценок существенных характеристик данной ситуации: потенциальной опасности заражения вирусом, информационному освещению событий в СМИ, здоровьесберегающим мерам официальных институтов. Предложена классификация видов отношения к распространению вируса COVID-19 на основании комбинаций различных парциальных субъективных оценок существенных характеристик ситуации распространения вируса.

Ключевые слова: отношение к распространению вирусной инфекции COVID-19, ковидреализм, ковиддиссидентство, ковидскептицизм, ковидофобия.

Статья посвящена актуальной проблеме распространению вируса COVID-19, затронувшей все мировое сообщество. Распространение коронавирусной инфекции – ситуация, характеризующаяся такими особенностями, как факт существования потенциальной опасности заражения коронавирусом; информационное освещение этих событий в СМИ; изменения привычного уклада жизни (нахождение длительное время в замкнутом пространстве, снижение социальной активности, переход на домашний режим учебы/работы и т.п.) в связи с официальными здоровьесберегающими мерами.

Отношение к распространению коронавирусной инфекции – система парциальных субъективных оценок существенных характеристик данной ситуации: потенциальной опасности заражения вирусом, информационному освещению событий в СМИ, здоровьесберегающим мерам официальных институтов. В условиях борьбы с пандемией ярко проявляются типичные стратегии реагирования человека на глобальные угрозы (Василюк, 1984).

Нами предложена классификация видов отношения к распространению вируса COVID-19 на основании комбинаций различных парциальных субъективных оценок существенных характеристик ситуации распространения вируса: ковидреализм, ковиддиссидентство, ковидскептицизм, ковидофобия.

Ковид-реализм – форма отношения к распространению коронавируса инфекции, включающая признание потенциальной опасности заражения вирусом, достоверности информационного освещения событий в СМИ, адекватности мер официальных институтов по здоровьесбережению граждан.

Ковид-диссидентство – форма отношения к распространению коронавирусной инфекции, отрицающая потенциальную опасность заражения вирусом, достоверность информационного освещения событий в СМИ, адекватность мер официальных институтов по здоровьесбережению граждан. Отношение к ситуации распространения вируса COVID-19 в обществе и дефицит адаптационных ресурсов может приводить к распространённому в настоящий момент нежелательному феномену вирусодиссидентства: отрицания наличия угрозы как таковой (Быховец, Коган-Лернер, 2020).

Ковид-скептицизм – форма отношения к распространению коронавируса инфекции, включающая признание потенциальной опасности заражения вирусом, преувеличение опасности коронавируса инфекции в ходе информационного освещения событий в СМИ, избыточности мер по преодолению кризиса.

Ковидофобия— форма отношения к распространению коронавируса инфекции, включающая признание потенциальной опасности заражения вирусом, преуменьшение опасности коронавируса инфекции в ходе информационного освещения событий в СМИ, недостаточности мер по здоровьесбережению граждан.

Принимая во внимание важность психологической поддержки лиц, находящихся в кризисном состоянии угрозы заражения представляется необходимым изучение факторов, влияющих на процесс адаптации к ситуации и принятие решения о регулярном контроле состояния своего здоровья (Василюк, 1984).

Говоря о психологических последствиях ситуации распространения коронавируса, следует отметить, что уже сегодня можно описать зафиксированные изменения в поведении и эмоциональном состоянии населения, а также предположить их потенциальные трансформации в будущем на основе исследований психологической картины переживаний травматических событий в прошлом (Ениколопов и др., 2020). Исследование связей личностных особенностей людей и их отношением, поведенческими рисками в

связи с распространением вирусной инфекции может быть полезным для формулирования концепций по превенции и интервенции нежелательных эффектов (Федосенко, 2020).

Пилотажное эмпирическое исследование психологических факторов, связанных с отношением к распространению вирусной инфекции COVID-19 осуществлялось на выборке испытуемых, включавшей 65 человек (16% лиц мужского, 84% -женского пола). 65% выборки составляли лица от 16 до 35 лет, а 35% выборки составляют люди, которым от 35 и больше лет.

В качестве методов исследования были использованы такие методики, как: методика «Пятифакторный личностный опросник» (авторы Р.МакКрае, П.Коста), методика «Личностная шкала проявления тревоги» (автор Дж. Тейлор), Методика «Копинг-тест» (автор Р.Лазарус), авторская методика. Для статистической обработки данных использовался непараметрический коэффициент корреляции r Ч.Спирмена. Посредством методики «Пятифакторный личностный опросник» (авторы Р.МакКрае, П.Коста) выявлялся уровень выраженности определенных характеристик личности. С помощью методики «Личностная шкала проявления тревоги» (автор Дж.Тейлор) нам удалось измерить проявление и степень тревожности респондентов. Методика «Копинг-тест» (автор Р.Лазарус) позволила определить основные способы, стратегии поведения, которые применялись респондентами в период распространения вируса COVID-19. Авторская методика включает утверждения, отражающие парциальные субъективные оценки сущностных характеристик ситуации распространения вируса COVID-19, определяющие формы отношения к данной ситуации и возможные формы эмоциональных реакций на распространение вируса COVID-19.

Гипотеза исследования: существует связь между формами отношения к распространению вирусной инфекции COVID-19 и психологическими факторами.

В результате корреляционного анализа данных исследования была выявлена положительная корреляция между утверждением «я считаю, что масштабы распространения и опасность заражения COVID-19 преуменьшаются» (ковидофобия) и копинг-стратегиями – «поиск социальной поддержки» ($r_s = 0,282$, $p < 0,05$) и принятие ответственности ($r_s = 0,364$, $p < 0,05$). Значимая положительная корреляция получена между шкалой методики пятифакторный личностный опросник – привязанность-обособленность и ковидофобией ($r_s = 0,296$, $p < 0,05$).

Значимая положительная корреляция получена между шкалой методики копинг-стратегии и утверждением из авторской методики

– «эмоциональная неустойчивость – «конфронтационный копинг» и ковидофобией ($r_s = 0,257, p < 0,05$).

Значимая положительная корреляция получена между шкалой методики копинг-стратегии и утверждением из авторской методики – «поиск социальной поддержки» и ковидофобией ($r_s = 0,312, p < 0,05$).

Значимая отрицательная корреляция получена между шкалой методики пятифакторный личностный опросник «привязанность-обособленность» и утверждением из авторской методики «я считаю, что появилось новое заболевание, но его опасность сильно преувеличена» (ковидоскепсис) ($r_s = - 0,399, p < 0,05$).

Значимая отрицательная корреляция выявлена между шкалой методики пятифакторный личностный опросник – экстраверсия-интроверсия и утверждением из авторской методики – я считаю, что опасность заражения вирусной инфекцией и информация о COVID-19 реальна (ковидреализм) ($r_s = - 0,307, p < 0,05$).

Значимая положительная корреляция получена между шкалой методики пятифакторный личностный опросник «эмоциональная неустойчивость - эмоциональная устойчивость» и утверждением из авторской методики «я считаю, что опасность заражения вирусной инфекцией COVID-19 реальна» (ковидреализм) ($r_s = 0,263, p < 0,05$).

Значимая отрицательная корреляция выявлена между шкалой методики пятифакторный личностный опросник – самоконтроль-импульсивность и утверждением из авторской методики – я считаю глупой идею, что распространение вируса - инструмент, используемый для решения экономических и политических проблем ($r_s = - 0,360, p < 0,05$).

В ходе исследования были выявлены связи между способом эмоционального отношения к распространению COVID-19 и психологическими особенностями респондентов.

Значимая положительная корреляция получена между шкалой – тревожности методики личностная шкала проявления тревоги и утверждением из авторской методики – распространение COVID-19 вызывает у меня: гнев ($r_s = 0,351, p < 0,05$).

Значимая положительная корреляция получена между шкалой методики копинг-стратегии и утверждением из авторской методики – «поиск социальной поддержки» и «распространение COVID-19 вызывает у меня: колебания» ($r_s = 0,343, p < 0,05$).

Значимая положительная корреляция получена между шкалой методики пятифакторный личностный опросник – конфронтационный копинг и утверждением из авторской методики – распространение COVID-19 вызывает у меня: депрессию ($r_s = 0,292, p < 0,05$).

Значимая положительная корреляция получена между шкалой методики копинг-стратегии и утверждением из авторской методики – «поиск социальной поддержки» и «распространение COVID-19 вызывает у меня: депрессию» ($r_s = 0,424$, $p < 0,05$).

Значимая положительная корреляция получена между шкалой методики пятифакторный личностный опросник – привязанность-обособленность и утверждением из авторской методики – распространение COVID-19 вызывает у меня: принятие ($r_s = 0,254$, $p < 0,05$).

Таким образом, гипотеза о существовании связи между формами отношения к распространению вирусной инфекции COVID-19 и психологическими факторами нашла подтверждение. Перечисленные факторы, которые сопутствуют переживанию человеком ситуации, связанной с распространением вируса COVID-19, необходимо учитывать для преодоления негативных психологических последствий пандемии COVID-19.

Литература

Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление М.: ПЕРСЭ, 2006.

Быховец Ю.В., Коган-Лернер Л.Б. Пандемия COVID-19 как многофакторная психотравмирующая ситуация // Социальная и экономическая психология. 2020. №2. С.291-308.

Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. унта, 1984.

Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психологическая газета. 28.04.2020. URL: <https://psy.su/feed/8182/>

Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006.

Скотникова И.Г., Егорова П.И., Огаркова (Дубинская) Ю.Л., Жиганов Л.С. Психологические особенности переживания неопределенности при эпидемии covid-19 // Социальная и экономическая психология. 2020. №2.

Федосенко Е.В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19 // Психологическая газета. 14.05.2020. URL: <https://psy.su/feed/8248/>

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ КАК РЕСУРС ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

Российский государственный университет им. А.Н.Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство), Москва

Психологические практики рассмотрены в аспекте их ресурсной составляющей для личностного и общественного благополучия в период эпидемии коронавируса. Показано содержание личностной саморегуляции и развития. Рассмотрено многообразие практик личностной саморегуляции и развития, их общая структура и классификации. Показано пять основных типов личности по критерию развития. Саморегуляция исследована как базовая практика, лежащая в основе всех других психологических практик, в том числе практик личностного развития. Выделены типы практик по видам используемых ресурсов.

Ключевые слова: личность, психологическая практика, эпидемия, психическое состояние, структура практики, классификации практик, личностные ресурсы, социальные ресурсы, личностное развитие, личностное благополучие, саморегуляция.

В период эпидемиологической угрозы, в который Россия и весь мир вступили в начале 2020 года, востребованы различные ресурсы самоуправления и саморегуляции, в том числе своими психическими состояниями. Психические состояния должны адекватно соответствовать, с одной стороны, объективной угрозе эпидемии ковид-19, с другой – не вызывать чрезмерной тревоги, тем более паники, которые сами по себе могут вызвать и значительно усугубить негативные психические состояния и вызванные ими функциональные и соматические нарушения. Психологические практики предоставляют этот ресурс личностной и социальной саморегуляции.

Психологические практики относятся к наиболее рефлексивным практикам человеческого существования, составляя перманентный и необходимый ресурс личностного и социального развития. Под личностным развитием мы понимаем прогрессивное развитие, которое является направленным, необратимым, качественным изменением личности, приводящим к усложнению ее

содержания и структуры, адекватных ведущим факторам человеческой экзистенции. Основными механизмами усложнения содержания и структуры личности выступают процессы дифференциации и интеграции психических образований, функциональных систем (горизонтальное развитие), но более существенным механизмом является углубление содержания личности, развитие более тонких и еще более тонких средств восприятия и взаимодействия с реальностью, развитие понимания и постижения многомерных планов сущего, вплоть до его источника (вертикальное развитие). Актуально личность фиксируется в развитии на определенном плане сущего, обычно просоциального существования, застревая в матрице материальных и социальных отношений (Антоненко, 2019; Карицкий, 2002; 2016б; Мазиллов, 2008).

Так или иначе, имеются практики личностного и социального развития, которые многообразно дифференцируются по различным существенным критериям, а в целом соотносятся с телесным, энергетическим, эмоциональным, ментальным и духовным бытием человека. Эти планы бытия могут быть прослежены, естественно, до более тонких дифференциаций. В отношении своего телесного, энергетического, эмоционального, ментального и духовного бытия человек есть целостность, но та-кая целостность, которая актуально акцентуирована на определенном плане, хотя все прочие планы в ней представлены, но либо слабо выражены, либо латентны (Калинин, 2012; Карицкий, 2006).

В соответствии с этими основными планами человеческого бытия есть пять основных типов личности: телесная личность (например, люди преимущественно занятые физическим трудом, особенно работающие на земле, спортсмены), энергетическая личность (люди с высоким уровнем личной энергии, представлены в различных сферах жизни, характеризуются выраженной экспансивностью, высоким уровнем работоспособности, часто заняты в экстремальных сферах), эмоциональная личность (вероятно, наиболее распространенный сегодня тип, люди с преобладанием эмоциональных реакций, если говорить о профессиональных сферах, то это люди искусства), ментальный тип (второй наиболее распространенный сегодня тип, люди с преобладанием ментальных оценок и типов поведения, основанных на интеллектуальных установках и решениях, представлены во всех сферах, особенно в управление, политике и науке), духовная личность (довольно редкий тип, в современном обществе характерны ошибочные заключения о духовности личности, поскольку утрачено действительное понимание духовности, а существующие ее критерии – это по

преимуществу эмоциональные и ментальные оценки). Общая линия развития личности: от телесной к духовной, основная закономерность – при нарастании выраженности нового плана личности более ранние ступени становятся менее значимыми, снимаются в личности, но сохраняются, а более высокие начинают пробуждаться, хотя весь процесс крайне медленный и длительный (Антоненко, Карицкий, 2016; Зимовщикова, Карицкий, 2015; Карицкий, 2002; 2006; 2015).

Обычно процесс развития личности протекает стихийно, но во все времена существовали практики целенаправленного личностного и социального развития. Сами эти практики требуют значительных затрат времени, сил, воли, сосредоточенности, но в этом случае имеется и существенный результат, который выступает ведущим ресурсом личности. В традиционном обществе такого рода практики, что касается личностного и духовного развития, по преимуществу осуществлялись в монастырях и ашрамах, что касается профессионального развития, а вместе с ним личностного и социального – то это был процесс цехового обучения, который занимал многие годы. В современном обществе все эти процессы довольно сложно переплетены, но каждому из них человек обычно может уделить не так уж много времени в силу тотальной перегруженности работой, информацией, социальным взаимодействием, умножением социальных и профессиональных требований, вплоть до детальных регламентаций. Поэтому в своей массе современные люди лишены возможностей вертикального развития, а на горизонтальном уровне, скорее, не расширяют сферу своей экспансии, а сужают ее до очень узких профессиональных областей (Карицкий, 2016а; 2018).

В основе всех психологических практик лежит базовый механизм саморегуляции. Собственно, уровень развития саморегуляции – это и есть ресурсный уровень личности. Существование человека основывается на множестве механизмов саморегуляции: 1) биологических на всех уровнях организации человека от биохимического до организменного, 2) бессознательных психологических и 3) сознательных психологических. Сознательная психологическая саморегуляция относится к сфере произвольной целенаправленной активности, и именно она лежит в основе формирования и развития новых сфер личности, новых навыков, умений, способностей и компетенций, является базовой для практик развития, каждый новый уровень развития достигается через формирование более высокого уровня саморегуляции.

В основе практик саморегуляции лежит ряд регулятивных психологических принципов. Под регулятивным принципом

понимается руководящее правило, направляющее и организующее деятельность (в нашем случае, практику) в определенном отношении. Это отношение, сторона регуляции определяются специфическим содержанием принципа. Регулятивный принцип имеет знаниевый и, собственно, регулятивный компоненты. Знаниевый компонент – это знание о том, как устроена реальность в определенном отношении, в случае принципов психологии – психическая реальность. Регулятивный компонент принципа – регулирует (направляет) деятельность в этом отношении (Васильюк, 2003; Лидерс, 1996; Карицкий, 2006; Мазиллов, 2006).

Регулятивные принципы психологических практик соотносятся с уровнями организации деятельности и методологии (сверху вниз): 1) философским, 2) основных сфер жизнедеятельности, 3) общенаучным, 4) социальных и гуманитарных наук, 5) конкретно-научным, 6) теорий среднего уровня (здесь, в свою очередь, существует несколько уровней методологии), 7) конкретных практик, технологий, техник и методик. Если не дифференцировать регулятивные принципы психологических практик по уровням деятельности, а просто перечислить, то вот некоторые из них: детерминизма, системности, развития, объективности и субъективности в их тесном переплетении, целостности, психосоматического единства, деятельности, единства сознания и деятельности, единства теории и практики, многомерности реальности, человека, психики, биосоциальной и биосоциодуховной организации человека, верифицируемости, дифференциации психических явлений, интеграции психических явлений, субъектности, делания, самоотчетности, осознанности, упражняемости, результативности, личностной актуализации, глубины (погружения), функционального соответствия, индивидуальности, модификации, постепенности, ритма, динамизма, межуровневого взаимодействия, задачи, личной силы, ресурсности и мн. др.

Только незначительная часть психических, социально-психологических и социальных процессов саморегуляции являются сознательными. При этом по мере развития сознательная саморегуляция также становится автоматической, бессознательной. Сознательными процессами саморегуляции они бывают в трех случаях: 1) на стадии освоения данного рода саморегуляции, 2) в актуальной ситуации, когда недостаточно привычной автоматической, бессознательной саморегуляции, 3) в ситуации само-познания и самоисследования, когда человек наблюдает за своими процессами саморегуляции.

По используемым ресурсам практики саморегуляции могут быть классифицированы следующим образом: 1) внутренние ресурсы личности, 2) внешние материальные, культурные и символические ресурсы саморегуляции как продолжение личностной саморегуляции, 3) внешние ресурсы саморегуляции в форме использования ресурсов других людей (Антоненко, Карицкий, 2016; Карицкий, 2016б; 2017).

К внутренним ресурсам саморегуляции личности относятся: 1) все навыки и умения саморегуляции, которыми актуально владеет личность (например, умение не паниковать, сохранять спокойствие в сложной ситуации; умение сохранять концентрацию при дефиците времени, множестве мешающих внешних стимулов; навык следования плану при сложных обстоятельствах; умение с помощью дыхания повысить уровень энергии и т.д.), 2) развиваемые и тренируемые ею навыки и умения саморегуляции (это навыки и умения, которые только находятся в стадии формирования, недостаточно развиты, но будут развиты до необходимого уровня).

Внешние материальные, культурные и символические инструменты саморегуляции – это любые внешние материальные, культурные и символические средства, с помощью которых осуществляются процессы саморегуляции. Например, карандаш или ручка в руках, чтобы сохранять спокойствие; диван или стул для того, чтобы расслабиться; определенная музыка, чтобы повысить уровень бодрствования; рисование, лепка, вязание, фильм, книга, игра, чтобы отвлечься от сложной ситуации, успокоиться, дать время на принятие решения; прогулка, чтобы отвлечься и собраться с мыслями; мягкая игрушка, чтобы заснуть, и т.д. и т.д.: музыка, движения, танцы, физкультура, любые вещи...

Внешние ресурсы саморегуляции в форме использования ресурсов других людей имеют не-сколько видов: 1) профилактика, 2) тренинг как тренировка, 3) консультирование, 4) психотерапия, 5) тренинг личностного роста, развития. При психологической профилактике другой человек помогает осознать возможные проблемы в ближайшей будущей ситуации и с помощью определенных действий и техник предупредить возможное ухудшение саморегуляции в этой ситуации. Психологический тренинг как тренировка необходим для поддержания навыков саморегуляции на оптимальном уровне. Может осуществляться самостоятельно или с помощью тренера или коуча. Психологическое консультирование у специалиста необходимо, когда 1) имеются актуальные проблемы с саморегуляцией, в том числе ее нарушение, снижение,

2) имеются проблемы саморазвития. Психотерапия необходима при существенной потере уровня саморегуляции в результате сложных (сильных) жизненных или психологических проблем. Психотерапевт не только диагностирует проблемы личности, консультирует по их решению, но и подключает собственные психологические ресурсы для решения этих проблем. В тренингах личностного роста и саморазвития формируются новые навыки и умения саморегуляции.

Психологические практики личностного и профессионального развития могут быть классифицированы по разным критериям в зависимости от решаемых задач. Так, они могут быть классифицированы в соответствии с существующими классификациями психически состояний (Карицкий, 2002; Про-хоров, 2011): 1) эмоциональные состояния, 2) активационные состояния, 3) тонические (энергетические) состояния, 4) тензионные состояния, 5) по уровням организации человека, 6) неравновесные состояния, 7) функциональные состояния, 8) измененные состояния сознания, 9) пограничные психические состояния.

Другой, важнейшей для практик развития является классификация практик по базовым уровням человеческой организации и трансформации: практики телесные, энергетические, эмоциональные, ментальные и духовные. С каждого из этих уровней может быть осуществлена интервенция на любой другой и, соответственно, психологические практики могут быть различимы по базисному уровню, с которого осуществляется воздействие, и уровню, на котором по преимуществу происходит трансформация. Хотя многие психологические практики по существу полиномны, объединяя в себе более одного уровня, с которых осуществляются активные посылы на другие уровни, и многокомпонентны по своим результатам, имея сложный комплекс следствий, в теоретическом и практическом отношении выделение этих уровней и, соответственно, классификации, основанные на выделении этих уровней, чрезвычайно полезны, позволяя различать тонкие детали психологического воздействия и исследовать существующие между ними корреляции. Все выделенные уровни тесно взаимосвязаны и воздействуют друг на друга.

С телесного плана возможно осуществлять интервенцию на уровень энергетики или в психические сферы. К этого рода процедурам относятся, в частности: различного рода бихевиоральные методики, телесно-ориентированные техники (танцевально-двигательные, техника аутентичного движения, театр прикосновений, холистический палсинг, биоэнергетика и др.), дыхательные

техники (холотропное дыхание, ребефинг, вайвейш, свободное дыхание и т.п.), разного рода йогические практики, психоделические, тенсергити, техники мантр, призывов, звукотерапия, музыкотерапия, массаж, биосинтез, бондинг и т.д.

К энергетическим психотехнологиям относятся: цигун, некоторые техники раджа-йоги, кундалини-йога, биоэнерготерапия, ауто-тренинг и прочее. К техникам, берущим за базовую основу воздействия психоэмоциональные процессы, можно отнести: игровые, ролевые, часть техник визуализации, элементы ауто-тренинга, частично техники перепросмотра, раджа-йоги и иные.

С ментального уровня как базисного осуществляется работа в таких практиках как: психоаналитические, когнитивные техники, ментальная визуализация, медитация, молитва, самоанализ, рационализация, структуризация, частично перепросмотр и др. Сфера духа относится к области скорее спонтанных переживаний, характеризующихся экстазом, величайшей глубиной прозрений, катарсических откровений и приводящих к кардинальным трансформациям личности и трансценденции ее в принципиально новые способы бытия и самореализации.

Надо также учесть некоторую условность отнесения тех или иных техник к базовым уровням воздействия (по преобладающему модусу), поскольку на практике обычно имеет место определенное сочетание разноуровневых способов воздействия, иногда неотделимых друг от друга. Смысл классификации по уровням воздействия – показать, что эти уровни существуют, что в определенных практиках те или иные уровни являются преобладающим модусом действия, действующими агентами техники.

Если говорить о самой общей структуре психологических практик как ресурсе личностного и профессионального развития, то она имеет следующие основные измерения: вертикальное (основания практики), горизонтальное (психопрактические аспекты), временное (динамическое), глубинное, эссенциональное, функциональное и индивидуальное. Вертикальное измерение представлено основаниями: мотивационными, концептуальными, реляционными, методологическими, практическими, орудийными, действенными, феноменальными (явленческими). Мотивационные основания психологической практики составляют совокупность тех общественных, групповых и личностных (индивидуальных) потребностей, мотивов и целей, которые актуально инициируют данную практику (практику в целом как особое направление или данный конкретный психопрактический процесс), формируют ее и задают ее прочее содержание, в том числе содержание других оснований,

аспектное и динамическое содержание. Концептуальные основания представлены совокупностью всех дескрипций, концептов и их систем, которые обосновывают данную практику и наблюдаемые в ней феномены, используются в ней или существенно с ней связаны. Реляционные основания представляют собой множество ценностей, норм и оценок, которые формируют отношение к феноменальному пространству данной психо-логической практики, выделяемым психопрактическим проблемам и способам их решения, а также сами эти отношения. Методологические основания психологических практик – это знания о том, как действовать для достижения целей этих практик и чем руководствоваться в этих действиях. Праксические основания представляют собой реальные способности, навыки и умения, необходимые для практических действий в данной системе, без них практика не может состояться. Орудийные (или инструментальные) основания – это психологические и иные средства, которые используются в психо-практике для достижения ее целей (результатов). Действенные основания – совокупность действий, которые совершает субъект практики в отношении ее объекта в процессе осуществления практики. Феноменальные (объектные, перцептивные) основания психологической практики – это совокупность психических, психологических, психосоматических и социально-психологических явлений, которые психологическая практика выделяет, с которыми непосредственно работает, на которые воздействует, которые интерпретирует, концептуализирует и т.п.

Горизонтальное представлено такими психопрактическими аспектами, как саморегуляционный, профилактический, тренинговый, консультационный, терапевтический, развивающий, обучающий, диагностический, контекстуальный, компенсационный, игровой, интеграционный, жизнеобучающий, про-социальный, асоциальный и др. Временное измерение представлено динамикой системной, личностной, групповой и внешней.

Простое перечисление практик, технологий и техник развития может быть представлено следующим далеко неисчерпывающим эмпирическим списком: телесные техники, танцевально-двигательные техники, психофизиологические техники, аутогенная тренировка, техники с использованием биоактивных веществ, дыхательные техники, энергетические техники, техники личной силы, голосовые техники, вербальные техники, эмоциональные техники, проективные техники, образные техники, рефлексивные техники, техники самопонимания, ментальные техники, духовные техники, медитативные техники, кризисные (экстренные) техники, игровые

техники, ролевые техники, творческие техники, техники взаимодействия, техники доверия, техники тонких ощущений, техники тонких воздействий, стратегические техники, техники обучения техникам и пр.

Подробно применение психологических практик лично и социального саморегулирования представлено в ряде работ. Смотрите, например, работы Р.Ассаджиоли, В.Ю.Баскакова, Н.Р.Битяновой, А.Ф.Бондаренко, Ф.Е.Васильюка, И.В.Вачкова, Е.Э.Газаровой, С.Грофа, Т.А.Дороховой, И.Н.Карицкого, В.В.Козлова, Н.И.Кудряшова, А.Лапина, В.В.Майкова, Э.Минделла, Р.С.Мишры, И.Б.Незовибатько, М.П.Папуша, К.Р.Роджерса, А.В.Сидерского, И.Е.Сироткиной, Г.Н.Сытина, Ч.Тарта, Л.И.Тетерникова, Е.А.Торчинова, Р.Уолша, В.Франкла, Дж.Хейли, Н.И.Шерстенникова, И.Ялома и др. Эти конкретные практики и методики являются важнейшим личностным и социальным ресурсом в эпоху эпидемий и пандемий. Важно их освоить и использовать для собственного, группового и социального благополучия. Пренебрежение психологическими практиками ведет к ухудшению психического состояния личности и обществу, снижению уровня личной и социальной экологии и безопасности.

Таким образом, психологические практики являются важнейшим ресурсом личностной и социальной саморегуляции, благополучия и развития. Личностные ресурсы подразделяются на внутренние ресурсы личности, внешние ресурсы материальной и культурной среды и внешние ресурсы в форме использования ресурсов других людей. Личностные ресурсы для личностного и профессионального развития реализуются в виде практик саморегуляции, профилактики, тренинга, консультирования, терапии и развития. Эпоха эпидемий и пандемий требует перманентного использования психологических практик для лучшей личной и социальной адаптации, это важнейший ресурс повышения безопасности в современном обществе.

Литература

Антоненко И.В. Психология личности: генезис доверия // Ярославский педагогический вестник. 2019. №1. С.112-121.

Антоненко И.В., Карицкий И.Н. Психологические типы подчиненных // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: сборник статей Междунар. научно-практ. конф. В 8 ч. Ч. 7 / под ред. В.С.Белгородского и др. М.: МГУДТ, 2016. С.39-47.

Васильюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии. М.: Смысл; МГППУ, 2003.

Зимовщикова Д.Г., Карицкий И.Н. Психологические типы мужчин в индустрии моды // Инновационное развитие легкой и текстильной промышленности. Сборник материалов Всероссийской научной студенческой конференции. М.: Московский государственный университет дизайна и технологии, 2015. С.188-191.

Калинин И.В. Управленческая команда: подбор ближайшего окружения руководителем. Ульяновск: УИПКПРО, 2012.

Карицкий И.Н. Теоретико-методологическое исследование социально-психологических практик. М.; Челябинск: Социум, 2002.

Карицкий И.Н. Психологическая практика: базовая структура. М.: МАПН, 2006.

Карицкий И.Н. История «субъекта» в ее некоторых ключевых моментах // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2015. №3-4. С.84-111.

Карицкий И.Н. Воспитание в эпоху тотального господства СМИ // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность. Сборник статей Международной научно-практической конференции. В 8 частях. Часть 6 / под ред. В.С.Белгородского и др. М.: МГУДТ, 2016а. С.59-67.

Карицкий И.Н. Психологические практики в социальном пространстве // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность. Сборник статей Международной научно-практической конференции. В 8 частях. Часть 7. М.: МГУДТ, 2016б. С.214-221.

Карицкий И.Н. Психологические игрушки // Перспективы психологической науки и практики. Сборник статей Международной научно-практической конференции / под ред. В.С.Белгородского и др. М.: РГУ им. А.Н. Косыгина, 2017. С.561-566.

Карицкий И.Н. Конструирование миров // Методология и история психологии. 2018. Вып.1. С.5-14.

Лидерс А.Г. Особенности позиции практического психолога по отношению к клиенту // Журнал практического психолога. 1996. №3.

Мазилев В.А. Методологические проблемы психологии. Ярославль: МАПН, 2006.

Мазилев В.А. Методология современной отечественной психологии // Методология и история психологии. 2008. №3. С.9-24.

Прохоров А.О. (ред.) Психология состояний. М.: Когито-Центр, 2011.

**ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ
ДИСТРЕССА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**

Ярославский государственный университет им. П.Г.Демидова,
Ярославль

Работа выполнена при финансовой поддержке гранта РФФИ
(проект № 19-013-00102а)

В статье определены уровень творческих способностей и креативности врачей на этапах их профессионального становления. Впервые выявлены взаимосвязи стилей и типов мышления студентов-медиков, ординаторов и врачей. Установлено, что существуют различия в профилях стилей мышления на этапах профессионализации врачей. Значимые различия между средними показателями уровня творческих способностей у врачей мужского и женского пола не выявлены. Рассмотрены ресурсные возможности творческого мышления в качестве средства профилактики дистресса в условиях пандемии.

Ключевые слова: творческое мышление, типы и стили мышления, дистресс, пандемия.

Объявление пандемии КОВИД-19 и последовавшее за ним введение строгих карантинных мер переформулировали, по мнению В.В.Нурковой и А.А.Гофман, проблему неопределенности будущего по-иному, переводя ее в контекст безальтернативности, схлопывания горизонтов активности, рутинизации, иммобилизации, гомогенизации доступной среды. Вынужденная самоизоляция поставила вопрос о субъективном контуре общего и частного будущего в подобных обстоятельствах и о потенциале совладания со сложившейся ситуацией «новой неопределенности» (Нуркова, Гофман, 2020, с.64).

Неопределенность стала конкретизироваться, утверждает Т.В.Корнилова, как вероятностная угроза (заражения), что при переходе от качественной к исчисляемой неопределенности стало включать фактор риска. С другой стороны, возможность позитивного исхода поставлена в зависимость от собственных усилий по контролю степени неопределенности. Тем самым психологи получили возможность «экологического» исследования аспектов индивидуальной регуляции ответов личности на вызовы со стороны неопределенности (Корнилова, 2020, с.46).

Одно из главных испытаний, тяжесть которого легла сейчас на наше общество, утверждает Д.А.Леонтьев, – это ограничение нашей свободы выбора, касающегося, прежде всего наполнения времени нашей жизни. Оно обедняет наши возможности» (Леонтьев, 2020, с.2). Разрушение перспективы будущего описывается как важнейшая составляющая кризисных ситуаций, а формирование новой перспективы – мощный ресурс совладания (Ньюттен, 2004). События и ситуации, которые люди оценивают как невыносимые, характеризуются, подчеркивает В.В.Знаков, во-первых, подавлением иррационального рациональным; во-вторых, выходом за границы привычных нравственных рассуждений, обусловленным невозможностью морального выбора; в-третьих, таким расхождением между знанием и экзистенциальным опытом понимающего мир субъекта, при котором он оказывается в амбивалентной позиции: одновременно надо и нельзя видеть невозможное (Знаков, 2020б, с.34). Внутренние оценки внешней угрозы в условиях пандемии ведут к мобилизации защитных ресурсов, включению схем «запрограммированных» реакций, направленных на самосохранение, особенно в профессиональной деятельности врачей, как специалистов, находящихся в повышенной зоне риска.

Медицинская практика является основной формой формирования клинического мышления врача. В процессе работы с пациентами, решая лечебные и диагностические задачи, врач часто на уровне интуиции использует все варианты мыслительного процесса (критическое и творческое мышление, свободное ассоциирование и т.д.). Ю.С.Филатовой разработана и реализована на практике программа ситуационного анализа как средства профессионализации клинического мышления студентов (Филатова, 2020).

Оценка содержания деятельности врача доказывает, что главным моментом, в котором сосредоточены основные противоречия между существующей практикой подготовки медицинского работника и его конкретной лечебной деятельностью, является профессиональное мышление как специфический вид умственной деятельности, направленный на решение профессиональных задач. Данный вид мышления характеризуется взаимосвязью умственных и практических действий, обусловленных взаимосвязью и взаимопереходом практических и теоретических компонентов соответствующей профессиональной деятельности (Лебедева, 2004).

Одним из средств профилактики дистресса в условиях пандемии служит творческое мышление, реализация которого способствует выявлению ресурсов, помогающих позитивно влиять на психологическое состояние и повышать эффективность поведенческих стратегий.

Психологическим ресурсом в профессиональной деятельности являются развернутая и осмысленная временная перспектива будущего и сниженная степень полихронности (Кашапов, 2016; 2020; Кашапов и др., 2018; Филатова, Кашапов, 2020).

Клиническое мышление представляет собой специфическую область человеческого мышления, которая отличается от мышления инженера, строителя, ученого, сближаясь с ними в нестандартных ситуациях, случаях с неполной информацией. Основная сложность состоит в том, что в каждом конкретном случае удельный вес разных видов мышления всегда отличен, что и предопределяет неповторимость и сложность врачебного мышления (Петров, 2011).

Цель работы: исследовать динамику взаимосвязи стилей и типов мышления у студентов-медиков, ординаторов и врачей. Исследование проведено совместно с Л.А.Крамской (Крамская, 2020).

Исследовательские задачи:

1. Установить взаимосвязи стилей и типов мышления у студентов-медиков, ординаторов, врачей.
2. Выявить взаимосвязи стилей и типов мышления у мужчин и женщин.
3. Проанализировать творческое мышление как средство профилактики дистресса в условиях пандемии.

Методология и методы исследования: теоретические положения концепций развития личности в профессиональной деятельности В.А.Бодрова, К.М.Гуревича, С.Т.Джанерьян, Э.Ф.Зеера, Е.А.Климова, В.Е.Клочко, А.Н.Леонтьева, А.М.Марковой, Л.М.Митиной, В.Е.Орла, Ю.П.Поваренкова, Э.Э.Сыманюк, В.Д.Шадрикова; психологические подходы к проблеме стилей мышления А.А.Алексеева, А.К.Белоусовой, Г.П.Берулавы, Р.М.Брэмсона, Л.А.Громовой, Л.Н.Собчик, Р.Дж.Стернберга, А.Ф.Харисона, Н.Херманна, М.А.Холодной; исследования профессионального мышления (В.П.Андропова, А.В.Карпова, Ю.К.Корнилова, Ю.В.Пошехоновой, И.В.Серафимович, Б.А.Ясько).

Психодиагностические методики: исследование стиля мышления А.К.Белоусовой; определение типа мышления и уровня креативности (В.А.Ганзен, К.Б.Малышев, Л.В.Огинец); опросник способностей творческой личности (О.А.Шляпникова, М.М.Кашапов).

В исследовании, которое проводилось с 2018 по 2020 г., приняли участие студенты-медики первого (59 человек), третьего (44 человека) и шестого (36 человек) курсов обучения, клинические ординаторы первого и второго года обучения различных направлений подготовки (33 человека), врачи с разным стажем работы и

разной квалификацией и специализацией (педиатры, терапевты, хирурги, кардиологи, ревматологи, фтизиатры), работающие в клиниках г. Ярославля, (42 врача). Из них мужчин было 47 человек, женщин – 167 человек. Общая выборка составила 214 человек.

Результаты

По методике «Опросник способностей творческой личности» определен уровень креативности студентов-медиков, ординаторов и врачей. Рассмотрим представленности каждого уровня креативности у студентов-медиков первого курса обучения: 34% (20 человек) испытуемых имеет очень высокий уровень творческих способностей, 32% (19 человек) - высокий, 24% (14 человек) – средний, 3% (2 человека) – низкий, 7% (4 человека) – очень низкий уровень креативности. Среди студентов-медиков третьего курса обучения очень высокий уровень креативности имеют 64% (28 человек), высокий – 25% (11 человек), средний – 9% (4 человека), низкий – 2% (1 человек), очень низкий не диагностирован. Очень высокий уровень креативности наблюдается у 58% (21 человек) студентов-медиков шестого курса обучения, высокий – у 22% (8 человек), средний – у 14% (5 человек), низкий-6% (2 человека), очень низкий уровень не установлен. Ординаторы имеют следующие уровни креативности: очень высокий – 30% (10 человек), высокий – 34% (11 человек), средний – 24% (8 человек), низкий –6% (2 человека), очень низкий уровень - 6% (2 человека). У врачей очень высокий уровень креативности наблюдается у 48% (20 человек), высокий – у 26% (11 человек), средний – у 14% (6 человек), низкий-10% (4 человека), очень низкий уровень - 2% (1 человек).

Посредством корреляционного анализа получены данные, свидетельствующие о связи уровня творческих способностей с типами и стилями мышления у студентов-медиков, ординаторов и врачей. Установлен высокий уровень творческих способностей во всех группах испытуемых. Следует отметить, что мышление врача характеризуется гибкостью, разнообразием способов решения задач и проблем, продуцированием оригинальных идей, переключением с анализа одной проблемы на другую для оперативного разрешения нестандартных клинических ситуаций.

На основании средних значений уровня креативности можно отметить, что студенты-медики, обучающиеся на третьем курсе (M=35,36), на шестом курсе (M=34,94), обладают очень высоким уровнем креативности. Среднее значение уровня креативности студентов-медиков первого курса обучения (M=31,56), ординаторов (M=30,18) и врачей (M=32,38) соответствует высокому уровню. Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что

студенты-медики, ординаторы и врачи обладают высокими творческими способностями, проявляющимися в мышлении, чувствах, общении, деятельности. Для выявления статистически достоверных различий по уровню креативности студентов-медиков, ординаторов и врачей использовался однофакторный дисперсионный анализ ANOVA. Как следует из результатов статистической обработки, различия по уровню креативности студентов-медиков, ординаторов и врачей достоверны ($F=3,90$; $p<0,01$). Данный результат подтверждает существование различий средних показателей уровней креативности студентов-медиков, ординаторов и врачей.

Для более детального анализа достоверности различий было проведено попарное сравнение уровня креативности студентов 1, 3, 6 курсов, ординаторов и врачей с использованием однофакторного дисперсионного анализа ANOVA. При интерпретации результатов следует отметить, что значимые различия по уровню креативности зафиксированы у студентов-медиков, обучающихся на 1 курсе и 3 курсе ($0,007261$, $p<0,01$); у студентов 3 курса и врачей ($0,001646$, $p<0,01$); у студентов 6 курса и врачей ($0,005781$, $p<0,01$), что обусловлено спецификой вузовского обучения и профессиональной деятельности. Также выявлены различия у студентов-медиков 1 курса и 6 курса ($0,024935$, $p<0,05$).

Использование критерия Манна-Уитни показало, что между средними показателями уровня творческих способностей у мужчин и женщин ($34,28$ и $32,47$) значимых различий не выявлено. У женщин отмечается высокий уровень творческих способностей, у мужчин очень высокий. На наш взгляд, это может быть связано с тем, что в творческой продуктивности мужчин играет роль соревновательный момент, мужчины чаще склонны рисковать, пробовать себя в новых видах деятельности, менее стеснительны и зависимы от чужого мнения, более прямолинейны, понятны и предсказуемы. Они склонны к действиям, чаще высказывают и отстаивают свою точку зрения. Женщины же склонны в ходе высказывания идеи выражать сомнения, или отрицать свою же идею, они стараются проявить поддержку чужого мнения, более скромны.

Высокий уровень творческих способностей у врачей способствует успешной самореализации, профессиональному творческому долголетию, продуктивному взаимодействию с пациентами и коллегами. Творчество играет большую роль в профессиональной деятельности врача, так как врачу приходится самостоятельно принимать быстрые, правильные решения в условиях экстремальных ситуаций и при дефиците времени, а также разрабатывать и реализовывать на практике новые, нестандартные идеи, быстро

мобилизоваться и оперативно менять ход рассуждений, когда этого требует изменение картины патологического процесса.

С помощью методики «Стили мышления» А.К.Белоусовой мы определили и измерили объем стиля мышления, построили профили стиля мышления для студентов-медиков, ординаторов и врачей. Для всех групп медиков отмечается доминирование практического стиля мышления (22,97). Это означает, что определяющей выступает функция реализации идей, гипотез, придающая определенную направленность мышлению, т.е. функция генерации идей, их критика и передача другим осуществляются в практическом контексте, при непосредственном достижении выработанных идей. Далее управленческий стиль (22,26), критический (21,42), инициативный (19,46).

Для анализа особенностей развития стиля мышления на разных этапах профессионализации врача было введено понятие *суммарного показателя стиля мышления* ($\sum_{см}$), представляющего собой определенную сумму значений каждого стиля мышления (инициативного, критического, управленческого, практического) на данном этапе профессионализации. Анализ выраженности суммарного показателя стиля мышления на разных этапах профессионализации позволил выявить ряд особенностей. Пик мыслительной активности приходится на этап обучения на 6 курсе ($\sum_{см} = 87,69$), характеризующийся интенсивным развитием мыслительной деятельности, мыслительных операций. Минимальные значения стилей мышления наблюдаются на этапе обучения в ординатуре ($\sum_{см} = 83,61$), когда наступает момент реализации поставленных ранее целей, изменение статуса со студента на врача, выбор спутника жизни. Как следствие, идет переоценка ценностей, самоанализ, снижается интенсивность мыслительной деятельности. Относительная стабильность профиля наблюдается у врачей ($\sum_{см} = 86,24$), что, на наш взгляд, связано с уже сформировавшимися навыками и операциями мыслительной деятельности, в рамках которых человек решает жизненные и практические задачи, в решении проблемных ситуаций опирается на свой прежний опыт, в котором присутствуют разные способы решения стоящих перед ним задач, поэтому инициация мышления, активность в селекции информации и смыслопередачи снижаются по сравнению с этапом обучения в ВУЗе.

Проведенное исследование показало, что существуют различия в динамике развития стилей мышления на разных этапах профессионализации врача. Самые высокие значения инициативного стиля мышления (19,76) характерны для студентов 1 курса обучения, самые низкие значения (18,90) - для врачей. На наш взгляд

это связано с тем, что студенты-медики 1 курса, начиная обучение в ВУЗе, попадают в новую социальную и образовательную среду, со своими правилами и интересами, начинают изучать абсолютно новые дисциплины, ставят цели, их мотив – быть образованными. Они более чувствительны к различным проблемам, выдвижениям гипотез, предположениям, генерируют идеи и варианты решения проблем, стремятся «докопаться до сути», разобраться в проблеме, отстаивать собственное мнение. Среди личных качеств и индивидуальных особенностей студентам младших курсов присущи следующие: стремление к самореализации, непостоянство, неорганизованность, игнорирование обязанностей, гибкость, стремление к выгоде, интернальность, ценностные ориентации на здоровье и дружбу. Наличие низких значений инициативного стиля мышления у врачей, скорее всего, связано с тем, что у врачей мера обязательств и ответственности за свои инициативные действия намного выше, по сравнению со студентами, так как от инициативы врача может зависеть жизнь и здоровье пациента. Возможно, что снижение показателей инициативного стиля также связано с тем, что врачи более высококвалифицированные, по сравнению со студентами и ординаторами, и, тем не менее, склонны занижать оценку своих способностей, считая других коллег более компетентными. Основные мотивы врача – карьерный рост и материальное благополучие, имея работу, опыт, они применяют свои знания, стараясь «не высовываться».

Самые высокие значения критического стиля мышления (21,62) проявляются у врачей и студентов 6 курса (2,61), самые низкие (20,67) - у ординаторов. На наш взгляд, это связано с тем, что врачи в силу накопленного опыта работы, большой теоретической и практической подготовки, непрерывного обучения, более тщательно отбирают и оценивают имеющуюся информацию. Они сначала оценивают гипотезу и идеи других коллег, а затем выдвигают новые предположения. Возможно, что врачи, больше чем студенты склонны к педантизму, негибкости установок, упрямству, могут испытывать страх перед новым и изменениями, самоуверенны, реалистичны. У ординаторов низкие значения критического стиля мышления свидетельствуют о том, что во время обучения в ординатуре ответственность за пациента перекладывается на врача-наставника, все решения, касающиеся диагностики, лечения их пациентов принимает врач куратор. Ординаторы ограничены в самостоятельности, ответственности, они неуверенно, с опаской подбирают терминологию для характеристики патологического процесса. Если же замечают неточности в ведении пациента врачом, то боятся выразить свое мнение и критически

оценить действия коллег, не проверяют, не уточняют информацию, полученную от коллег врачей.

Высокие значения практического стиля мышления (23,64) присущи врачам, самые низкие (22,48) - ординаторам. Более высокие показатели выраженности практического стиля мышления у врачей, по нашему мнению, свидетельствует о том, что врачи стремятся воплотить на практике выработанные и отобранные идеи, конкретизировать свои предположения. Они более самостоятельны, руководствуются своими решениями, любознательны по отношению к новым и старым идеям, реалистичны, берут на себя ответственность, обладают гибкостью в принятии решений, быстро ориентируются и адаптируются в экстремальных ситуациях, не верят в иллюзии. Снижение показателей практического стиля мышления у ординаторов связано с ограничением их деятельности и применения знаний, умений и навыков на практике, так как за пациента несет ответственность врач-наставник.

Необходимо отметить тот факт, что на этапе обучения в ординатуре, отмечаются наименьшие значения всех стилей мышления, это может говорить о критическом периоде развития стилей мышления. Достоверно значимые различия между стилями мышления у студентов-медиков, ординаторов и врачей посредством применения однофакторного дисперсионного анализа ANOVA выявлены не были. Для более детального анализа достоверности различий было проведено попарное сравнение стилей мышления студентов 1, 3, 6 курсов, ординаторов и врачей с использованием однофакторного дисперсионного анализа ANOVA. Наблюдается динамика взаимосвязи между стилями и типами мышления у студентов-медиков, ординаторов и врачей. Установлены связи между уровнем творческих способностей типом и стилем мышления во всех группах испытуемых. На 1 курсе между уровнем творческих способностей и знаковым, символическим типами мышления, между уровнем творческих способностей и инициативным, управленческим, практическим стилями мышления. У студентов 3 курса наблюдаются связи между уровнем творческих способностей и знаковым, символическим, образным типами мышления, между уровнем творческих способностей и инициативным, управленческим, критическим стилями мышления. Студенты 6 курса имеют корреляционные связи между уровнем творческих способностей и управленческим, практическим, инициативным, критическим стилями мышления. У ординаторов связь обнаружена между уровнем творческих способностей и знаковым типом мышления, между уровнем творческих способностей и инициативным стилем мышления. Уровень

творческих способностей врачей коррелирует с управленческим, инициативным стилями мышления, с знаковым типом мышления.

Дискуссия

В ходе исследования стилей мышления студентов-медиков, ординаторов и врачей установлено, что доминирующим стилем мышления врача является практический стиль мышления, который подразумевает непосредственную связь с практикой. Поэтому для успешного его формирования у будущих врачей, необходимо организовать для них работу у постели больного, начиная с младших курсов обучения, а также обучение под руководством наставника с целью передачи опыта. Мыслительные операции врача характеризуются исключительной наблюдательностью и вниманием к отдельным, частным деталям, а также умением поступательно переходить от размышления к действию и обратно. В этом случае наиболее ярко проявляется нелинейность как ключевая характеристика творческого мышления. При решении практических прямых (от симптомов к диагнозу) и обратных (от общего впечатления о больном к выявлению отдельных признаков болезни) задач врачу необходимо обосновывать и строить гипотезы, логически рассуждать, делать умозаключения, определять понятия или выполнять мыслительные операции сравнения, анализа, синтеза, абстрагирования, обобщения.

В результате анализа полученных данных определено, что ведущим типом мышления у студентов-медиков, ординаторов и врачей является образный тип мышления. Данный тип мышления позволяет возникшую картину болезни, образ, представленный в голове рассмотреть стереоскопично, проанализировать, сравнить с другими подобными заболеваниями и сделать обобщающие выводы. У всех групп испытуемых показатель образного типа мышления стремится к высокому уровню, поэтому можно предположить, что студенты-медики, ординаторы и врачи успешно исследуют клиническую проблему, нестандартно подходят к ее решению, оперативно собирают, запоминают и усваивают новую информацию. Также зафиксировано то, что остальные типы мышления у исследуемых групп обладают средним уровнем выраженности. Можно предположить, что мышление врача является системным и гармонично складывается из всех видов мышления. Проведенный корреляционный анализ стилей и типов мышления свидетельствует о том, что существует статистически значимые связи между стилями и типами мышления, которые меняются количественно и качественно, с учетом этапа профессионального становления врача.

Также в результате корреляционного анализа получены данные, свидетельствующие о связи уровня творческих способностей с типами и стилями мышления у студентов-медиков, ординаторов и врачей. В ходе диагностики уровня творческих способностей определены высокие показатели по всем группам, это означает, что творческое мышление врача характеризуется гибкостью, способностью решать задачи и проблемы несколькими способами, предлагать оригинальные идеи, переключаться с одной проблемы на другую для оперативного разрешения нестандартных клинических ситуаций.

Профессиональное мышление врача проявляется в умении анализировать выявленные симптомы заболеваний у конкретного пациента и интегрировать их в виде синдромного и нозологического диагноза. Реализация данного умения с опорой на теоретические и эмпирические данные, помогает в решении нестандартных задач, внесении корректив в диагностику и лечении в контексте получения новых фактов. Ю.С.Филатовой установлено влияние личностных характеристик на профессионализацию клинического мышления терапевтов (Филатова, 2019).

Медицинская практика является основной формой формирования клинического мышления врача. В процессе работы с пациентами, решая диагностические и лечебные задачи, врач на уровне интуиции использует все варианты мыслительного процесса (критическое и творческое мышление, свободное ассоцирование и т.д.). Индивидуальный стиль и тип мышления у каждого врача формируются под влиянием следующих факторов: анализ опыта работы с пациентами, опыта коллег, разрешения нестандартных деонтологических ситуаций, в том числе и конфликтных; принятия решения о постановке диагноза в короткий промежуток времени; учет появления новых симптомов заболеваний и соответственно предположения об ошибке в диагнозе и, постановки нового диагноза; эмоционального компонента в коммуникативной деятельности «врач-пациент» (Филатова, Кашапов, 2015).

Представляется перспективным применять полученные в исследовании результаты в профессиональной подготовке врачей, а также в системе постдипломного образования с целью формирования у них клинического мышления. В условиях пандемии нужна ресурсная поддержка особенно врачам, поскольку сил у них уже не хватает, чтобы работать оптимистично и устойчиво. Спорадическая активность не заменит системной работы по выработке оптимальных стратегий реагирования на вызовы времени. Одной из таких стратегий выступает совершенствование творческого

мышления врачей как средства профилактики дистресса в условиях пандемии. Благодаря такому мышлению субъект медицинской деятельности с большей вероятностью успешно решит проблему нахождения ресурсов внутри себя. Умение быть очень ресурсным человеком означает гармоничное сочетание творческого мышления с личностными качествами врача.

Смысл психологического сопровождения медицинских работников состоит в усилении позитивных факторов развития творческой личности врача и нейтрализации негативных, то есть необходимы внешние преобразования, благоприятные для поддержки, подкрепления внутреннего творческого потенциала субъекта развития. Врач развивается порой не благодаря, а вопреки внешним обстоятельствам. Хронический профессиональный стресс умеренной интенсивности способствует формированию состояний дезадаптации и профессиональному выгоранию. Дистресс – состояние, возникающее при неспособности организма адаптироваться к новым условиям. Ресурсной основой субъектности является признание человека субъектом и активным преобразователем своей жизнедеятельности и действительности. Выход за пределы ситуативного мышления и реализация надситуативного мышления не происходит спонтанно. Такой выход организуется ресурсными возможностями субъекта, прежде всего, силой его ресурсного мышления (Кашапов, Серафимович, 2020).

А силы такого мышления определяются уровнем культуры мышления, поэтому ресурсность следует рассматривать в контексте активности субъекта. Ресурсность субъекта всегда включена в его творческую деятельность. Она обогащается в процессе осуществления деятельности и поведения. В этом плане ресурсность выступает и как процесс, и как результат. Появление резонанса приводит к возникновению новообразований (личностных/профессиональных), проходящих определенные точки бифуркации, после прохождения которых происходит либо регрессивное изменение субъекта (спад – упадок – регрессия – стагнация), либо прогресс: переход субъекта на новый, более продуктивный уровень жизнедеятельности, поэтому чтобы было развитие, необходимо адекватно затратить ресурсы и создать событийность (Кашапов, 2017; 2018; Кашапов, Серафимович, 2018).

Событийность – степень значимости переживаемой ситуации: чем выше событийность, тем острее и глубже переживается ситуация, возникшая в жизни человека. Позитивный результат пережитого опыта субъективно воспринимается как личностный рост и приобретение мудрости. Ресурсом для таких конструктивных

преобразований служит на наш взгляд возможностное мышление, которое, по мнению В.В.Знакова, сегодня представляет собой очень перспективный способ осмысления эволюции всей действительности – от квантового микромира до социального макромира. Такой способ дает возможность наиболее эффективным образом описать суперпозицию, взаимодействие сложных интерферирующих процессов во вселенной. В биологии это разные ветви возможного эволюционного развития, в квантовой физике и психологии – необычные проявления сознания, открывающие для познающего субъекта доступ к альтернативным реальностям (Знаков, 2020а. с.23).

Выводы

1. Установлены особенности профиля стилей мышления у студентов-медиков, ординаторов и врачей. Ведущим стилем мышления во всех группах является практический стиль мышления, при этом имеются значимые различия в распределении других стилей мышления.

2. Выявлены особенности профиля типов мышления у студентов-медиков, ординаторов и врачей. Ведущим типом мышления во всех группах является образный тип мышления, при этом имеются значимые различия в распределении других типов мышления.

3. Существуют взаимосвязи между типами и стилями мышления, которые отличаются в зависимости от стадии профессионализации.

Литература

Знаков В.В. Психология возможного: Новое направление исследований понимания. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020а. 257 с.

Знаков В.В. Понимание невозможного и немыслимого // Ярославский психологический вестник. 2020б. № 3 (48). С.26–34.

Кашапов А.С. Событийно-когнитивные и акмеологические компоненты как основа управления конфликтом // Человеческий фактор. Социальный психолог. Журнал для психологов. № 1 (31). 2016. С.406-414.

Кашапов А.С. Экопсихологический подход к пониманию ресурсных основ социализации процесса профессионализации мышления субъекта // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия Психология. 2020. № 2 (28). С. 48-59.

Кашапов М.М. Надситуативное мышление как когнитивный ресурс личности // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т.22. С.3-9.

Кашапов М.М., Серафимович И.В. Надситуативность мышления как ресурс реализации событийно-когнитивных компонентов субъекта на разных этапах профессионализации психологов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. Т.26. С.63-76.

Кашапов М.М., Филатова Ю.С., Кашапов А.С. Событийно-когнитивные компоненты профессионализации субъекта. Ярославль, 2018.

Кашапов М.М., Серафимович И.В. Надситуативное мышление как когнитивный ресурс субъекта в условиях профессионализации // Психологический журнал. 2020. №3. С.43-52.

Корнилова Т.В. Личностные основания принятия решений о социальном дистанцировании в трех странах (Россия, Азербайджан и Китай) // Новые вызовы неопределенности: Мат-лы всерос. научно-практ. конф. Новосибирск: ИПЦ НГУ, 2020. С.46-49.

Крамская Л.А. Динамика взаимосвязи стилей и типов мышления у студентов-медиков, ординаторов и врачей. Дисс... магистра психологических наук. Ярославль, 2020.

Лебедева Л.А. Акмеологические особенности развития профессионального мышления врача-терапевта: Автореф. дисс... канд. психол. наук. Ульяновск, 2004.

Леонтьев Д.А. Испытание невыбором // Психологическая газета. 2020. Май. URL: <https://psy.su/feed/8263/>.

Нуркова В.В., Гофман А.А. Взгляд в будущее из самоизоляции // Новые вызовы неопределенности: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. Новосибирск: ИПЦ НГУ, 2020. С.64-66.

Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004.

Петров В.И. Клиническое мышление и доказательная медицина // Мед. образование и проф. развитие. 2012. №1. С.15-32.

Филатова Ю.С., Кашапов М.М. Проявление конфликтной компетентности врачей в зависимости от стажа и квалификационной категории // От истоков к современности: 130 лет организации психологического общества при Московском университете: Сб. мат-лов юбилейной конф.: В 5 томах: Том 5 / отв. ред. Д.Б.Богоявленская. М.: Когито-Центр, 2015. С.387–390.

Филатова Ю.С. Влияние личностных характеристик на профессионализацию клинического мышления терапевтов // Методология современной психологии. 2019. №9. С.300-307.

Филатова Ю.С. Ситуационный анализ как средство профессионализации клинического мышления студентов // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования. Тезисы

докладов XIV всерос. научно-методич. конф. Ярославль, 2020. С.315-317.

Филатова Ю.С., Кашапов А.С. Ресурсные основы профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2020. №11. С.385-404.

УДК 159.99

О.А. Коропец

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РАБОТНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Уральский федеральный университет им. первого Президента
России Б.Н.Ельцина, Екатеринбург

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ
в рамках научного проекта №20-010-00952

Актуальность исследования обоснована повсеместным влиянием вирусной эпидемии коронавируса на психологическую безопасность и поведение работающего населения. Происходящая на уровне индивидуального и группового сознания трансформация отношения к экономическим и социальным глобальным угрозам, воздействует на психологическую безопасность работников и влечет за собой изменения в формах их реального и планируемого поведения в трудовой сфере. Результаты пилотажного исследования работников различных категорий показывают, что для рабочих наибольшая угроза для психологической безопасности может быть связана с пандемией, а для специалистов и руководителей с инфляцией.

Ключевые слова: психологическая безопасность, глобальная психология, глобальные риски, пандемия, работники.

Введение

В психологической науке относительно недавно выделено новое направление для рассмотрения глобальных феноменов и их влияния на судьбу человечества – глобальная психология (Нестик, Журавлев, 2018). Пандемия – относится к категории глобальных социальных рисков, наряду с несостоятельностью городского

планирования, продовольственным и водным кризисом, вынужденной миграцией и социальной нестабильностью. Рассмотрение феномена психологической безопасности в отечественной психологии, неразрывно связано с рассмотрением различного рода угроз (Баева, 2007). Очевидно, что новая коронавирусная инфекция представляет угрозу для психологической безопасности всего населения, в том числе занятого в различных секторах экономики. Так, исследование среди населения Карачи (Пакистан) в марте 2020 года показало, что пандемия наряду с очевидным воздействием на здоровье также создает серьезную угрозу психологическому благополучию людей и приводит к значительным изменениям в поведении в том числе и трудовом. Распространение вируса привело к последующему развитию страхов у населения, большинство респондентов ежедневно испытывали беспокойство (62,5%). В частности, участники исследования боялись ходить на рынки (88,8%), были обеспокоены состоянием здоровья членов своей семьи (94,5%) и чувствовали себя неуверенно в отношении текущих мер инфекционного контроля (71%). Кроме того, более трех четвертей респондентов включили изменения в свое поведение, чтобы обеспечить свою безопасность. Примечательно, что 14,8% респондентов притворялись больными, чтобы избежать посещения их рабочего места или учебного заведения, либо рассматривали возможность уволиться с работы или подать заявление на отпуск (24,8%) из-за COVID-19 (Balkhi, 2020).

В период пандемии работающие граждане столкнулись с двумя основными угрозами. С одной стороны, коронавирусная инфекция несет угрозу для здоровья и жизни работников. В связи с чем ряд работников могут отказываться выполнять свои профессиональные обязанности из-за опасения за свою жизнь и жизнь своих близких. С другой стороны, существует еще одна сильная угроза – угроза потери дохода. Вынужденная самоизоляция у части населения, сопровождалась снижением заработной платы и даже потерей работы, что очевидным образом снижало готовность работников выполнять ограничения и соблюдать предписанные правительством профилактические меры. Следовательно, понимание поведения людей в том числе работников различных категорий в период пандемии может быть связано с их оценкой различного рода угроз и психологической реакцией на эти угрозы. Оценка личностью глобальных и экономических угроз может повлиять на принятие решений, приводящих к определенному поведению в сфере труда, в том числе и деструктивному. Например, увольнение из-за страха заражения или наоборот нарушение режима

самоизоляции из-за страха потери дохода. Таким образом, особую значимость приобретает прогнозирование поведения работающего населения на рынке труда на основе оценки динамики психологической безопасности различных категорий работников во время эпидемии.

Цель исследования – изучение восприятия работниками различных категорий глобальных экономических и социальных угроз в период распространения коронавирусной инфекции COVID-19.

Методология и методы исследования

На сегодняшний день, появилось большое количество эмпирических работ, касающихся психологических и поведенческих реакций населения во время пандемии и эпидемий, вызванных вирусными инфекциями. Более подробно рассмотрим исследования, которые выступили в качестве методологической основы статьи. Интерес представляет модель общественного реагирования на инфекционные заболевания, которые постоянно появляются и возобновляются. Модель рассматривает такие заболевания как: ОРВИ, СПИД, холера, грипп H5N1 «птичий грипп», грипп H1N1 «свиной грипп», геморрагическая лихорадка Эбола и MRSA (Мультирезистентный золотистый стафилококк). Модель включает в себя три основных элемента: дистанцирование от болезни, обвинение и стигматизацию. Модель основывается на социальных представлениях людей или отдельных групп, что какие-то отдельные группы (пожилые люди, люди с хроническими заболеваниями и т.д.), наиболее уязвимы для конкретного заболевания. Обвинение в распространении заболевания, может быть направлено против национальных или маргинализированных групп. Также обвинение может быть направлено против правительства в связи с недостаточностью мер по предотвращению распространения заболевания. Стигматизация также связана с выделением отдельных лиц, которых поражает заболевание (Joffe, 2011).

Таким образом, при помощи реакций дистанцирования от болезни, стигматизации и обвинения, люди могут чувствовать себя в безопасности во время эпидемии. Однако, на взгляд автора статьи это «ложная» иллюзорная психологическая безопасность. Иллюзии безопасности подробно описаны в отечественной психологической литературе и связаны с недостаточной точной оценкой ситуации (Краснянская, Тылец, 2013). Например, исследование, проведенное в Великобритании в период пандемии гриппа H1N1, показало, что большинство населения не испытывало беспокойства по поводу заражения «свиным гриппом» на протяжении всей пандемии (Goodwin, 2010). Проведенное в 2003 году в конце эпидемии

атипичной пневмонии (SARS) исследование выявило существенные различия в знаниях, убеждениях, эмоциональном статусе и степени принятия мер индивидуальной защиты между населением Гонконга и Сингапура. Действия общественного здравоохранения по пресечению передачи коронавируса атипичной пневмонии осуществлялись главным образом путем усиления мер личной гигиены и охраны здоровья. Более 90% выборки в обоих городах желали быть помещенными в карантин, если был тесный контакт с заразившимся человеком. Существовали социально-демографические подгруппы, которые с меньшей вероятностью принимали меры индивидуальной защиты или обращались за медицинской помощью. В частности, молодые и менее образованные мужчины реже всего принимали соответствующие профилактические меры. Кроме того, восприятие риска респондентами, о чем свидетельствует их оценка предполагаемой вероятности заражения и выживания SARS, было преувеличено и чрезмерно пессимистично, по сравнению с реальными статистическими данными о количестве, инфицированных и умерших пациентов (Leung, 2003).

В результате исследования, сделан важный вывод, о том, что беспокойство может быть либо посредником, либо препятствием для содействия принятию мер предосторожности. Это исследование подтвердило, что отношение населения и восприятие событий были важными показателями в отношении основных видов поведения. Во время пандемии птичьего гриппа (H1N1) на Крите, было установлено, что эмоции человека предсказывали изменения в поведении (Karademas, 2013). Зарубежные исследователи изучали убеждения людей, их восприятие, рассуждения, а также эмоциональные и контекстуальные факторы, которые могут повлиять на реакции населения на правительственных рекомендаций по борьбе с пандемиями гриппа. Было проведено 11 фокус-групп с целевой выборкой из 48 участников. Участникам было предложено обсудить свое восприятие пандемии H1N1 и правительственные рекомендации для населения. Тематический анализ показал, что участники скептически относились к осуществимости и целесообразности правительственных рекомендаций по борьбе с пандемией H1N1. В том числе скептически высказывались относительно рекомендаций оставаться дома в случае недомогания и пройти вакцинацию (Teasdale, Yardley, 2011). Интерес, представляет исследование динамики воспринимаемого риска заражения и поведения населения в течение пандемии гриппа H1N1 2009 года среди жителей Пекина (Xu, Peng, 2015). Большинство респондентов предпринимали профилактические действия, которые требовали небольших

дополнительных усилий и эти действия не изменялись с течением времени. В исследовании выявлено, что связь между восприятием риска и поведением была нестабильной. Подробно изучены ключевые демографические и поведенческие детерминанты различных типов защитного поведения во время пандемии. Доказано, что существуют различия в поведении во время пандемии у разных социодемографических групп, а более высокий уровень восприятия угрозы заболевания и большая вера в эффективность рекомендуемого поведения для защиты от заболевания являются важными предикторами поведения (Bish, Michie, 2010).

Изучение поведенческих реакций населения особенно важно на ранних стадиях эпидемии инфекционных заболеваний для определения моделей контактов населения с целью влияния на траекторию эпидемии и ее окончательный размер. Были идентифицированы три класса поведения среди населения Гонконга во время эпидемии гриппа H7N9: соблюдение умеренной гигиены (класс 1), соблюдение высоких гигиенических требований (класс 2) и бдительность (класс 3). Были описаны социо-демографические характеристики представителей всех трех классов. Эти классы отражают разные уровни принятия защитных мер населением и, следовательно, могут иметь разные уровни уязвимости к заражению вирусом H7N9. Например, молодые люди, в основном одинокие мужчины и лица с более низким уровнем образования, представляют группу с соблюдением умеренных требований гигиены. Предполагается, что по мере усиления эпидемии члены класса 2 (хорошее соблюдение гигиены), вероятно, перейдут в класс 3 (бдительность), в то время как класс 1 (соблюдение умеренных требований гигиены) может остаться без изменений (Liao, 2015). Тем не менее люди часто не воспринимают рекомендации и правила, установленные властями и Всемирной организации здравоохранения серьезно (Roy, Sinha, 2020).

В пилотажном исследовании, реализованном автором в 2020 году, приняли участие 122 человека: (56,56%) - женщины, (43,44%) – мужчины, с разной профессиональной принадлежностью. Рабочие 26, 23%, специалисты 49,18%, руководители 24,59%. Возраст респондентов от 18 до 70 лет. В данной статье приводятся результаты анкетирования, полученные по второму блоку специально разработанной анкеты. Результаты оценок респондентов по первому блоку анкеты, касались основных параметров социально-психологического благополучия работников и были ранее опубликованы автором данной статьи (Коропец, 2020). Респонденты оценивали степень угрозы (возможной опасности) для благополучия нижеперечисленных глобальных экономических и социальных рисков:

- Недостаточный или недоступный по средствам доступ к качественным пищевым продуктам и воде;

- Социальные, экологические проблемы и проблемы для здоровья, связанные с разрастанием и плохой планировкой городов;
- Крупномасштабная вынужденная миграция населения;
- Уличные беспорядки и социальные волнения;
- Неоправданно завышенная стоимость на жилье, акции, древесину, драгоценные металлы и камни;
- Высокий уровень безработицы или неполная занятость;
- Дефолт (крах финансового учреждения и/или неправильное функционирование финансовой системы);
- Замещение рабочих мест роботами и умными машинами;
- Неуправляемая инфляция (неуправляемое увеличение уровня цен на товары и услуги);
- Быстрое и массовое распространение инфекционных заболеваний.

Оценка приводилась по пятибалльной шкале Лайкерта, где 5 – очень высокая степень угрозы; 4 – высокая; 3 – имеет место; 2 – слабая степень; 1 – минимальная степень или угроза отсутствует.

Результаты и обсуждение исследования

У респондентов категории «Рабочие» большое опасение вызывает угроза пандемия - быстрое и массовое распространение инфекционных заболеваний (рис.1.) На втором месте неоправданно завышенная стоимость на жилье и другие несерьезные активы. На третьем месте инфляция, заключающаяся в неуправляемом увеличении уровня цен на товары и услуги. Достаточно высока по мнению рабочих, угроза безработицы.



Рис. 1. Средние оценки глобальных экономических и социальных угроз респондентов категории «Рабочие»

Респонденты категории «Специалисты» наивысшую степень угрозы связывают с инфляцией. Также выражены опасения относительно роста цен на жилье и пандемии (рис.2).

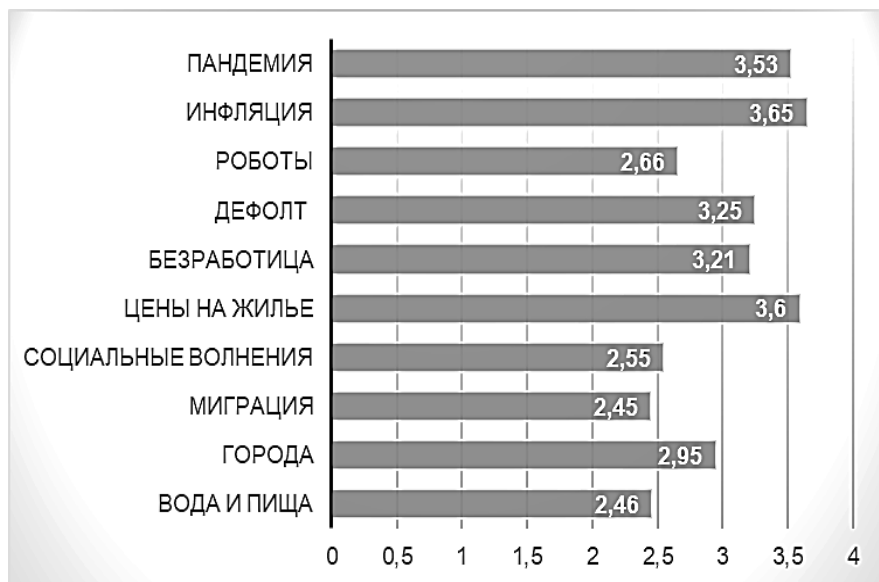


Рис. 2. Средние оценки глобальных экономических и социальных угроз респондентов категории «Специалисты».

У респондентов категории «Руководители» среди угроз преобладают экономические: инфляция, дефолт (крах финансовой системы), высокие цены на жилье и несырьевые активы, а также безработица (рис.3). Угроза пандемии находится на шестом месте, уступая, в частности, социальным, экологическим проблемам и проблемам для здоровья, связанным с разрастанием и плохой планировкой городов.

Ограничение проведенного исследования связано с тем, что оно не раскрывает причин различий в оценках угроз, а лишь их фиксирует. Также, в данном исследовании не прослеживается связь, между отношением работников к угрозам и трудовым поведением, а также поведением в области соблюдения рекомендуемых Роспотребнадзором мер по профилактике коронавирусной инфекции. Автор может только предположить, что более

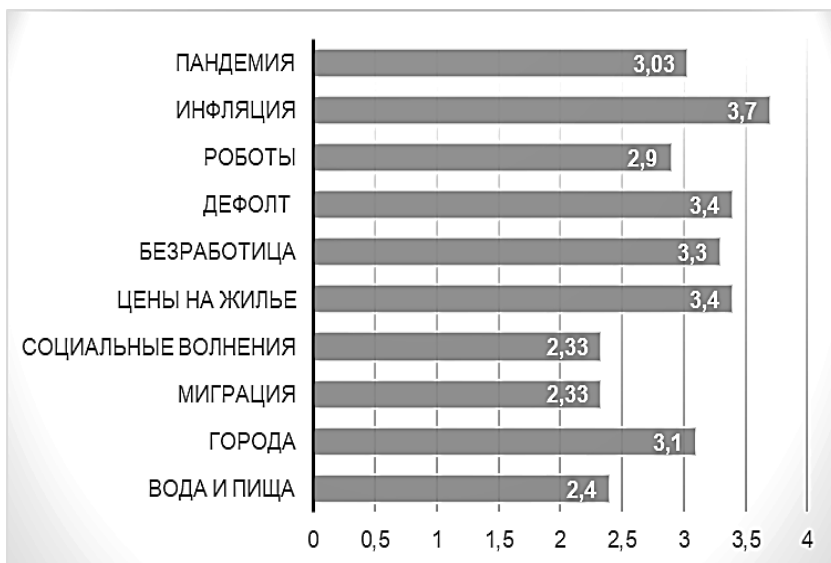


Рис. 3. Средние оценки глобальных экономических и социальных угроз респондентов категории «Руководители»

высокая оценка угрозы пандемии может положительно повлиять на соблюдение мер профилактики, так как это будет способствовать восстановлению психологической безопасности. Проверка, этой гипотезы планируется в дальнейших исследованиях.

Выводы

Возникшая в результате пандемии коронавируса COVID - 19 ситуация создает серьезные социально-экономические и психологические проблемы для общества и представляет серьезную угрозу для психологической безопасности работников различных категорий. Вынужденный карантин, страх заражения и неуверенность в завтрашнем дне, потеря дохода и нестабильность экономической системы и рынка труда - все эти факторы могут оказать негативное влияние на психологическую безопасность работающего населения, нанося серьезный вред не только личности, первичной социальной группе, но и обществу в целом.

Литература

Баева И.А. Психологическая безопасность среды: условие активной работы и направление научных исследований // Вестник практической психологии образования. 2007. №4. С.47-50.

Коропец О.А. Социально-психологическое благополучие работников разных категорий // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2020. №11. С.499-506.

Краснянская Т.М., Тылец В.Г. Понятийные ориентиры развития психологической безопасности личности в предметном поле современных исследований // GESJ: Education Science and Psychology. 2013. №1. С.59-64.

Нестик Т.А., Журавлев А.Л. Отношение к глобальным рискам: социально-психологический анализ // Психологический журнал. 2018. №1. С.127-138.

Balkhi F. et al. Psychological and Behavioral Response to the Coronavirus (COVID-19) Pandemic // Cureus. 2020. №5.

Bish A., Michie S. Demographic and attitudinal determinants of protective behaviours during a pandemic: a review // British journal of health psychology. 2010. №4. P.797-824.

Goodwin R. et al. Initial behavioural and attitudinal responses to influenza A, H1N1 ('swine flu') // J. of Epidemiology & Community Health. 2010. №2. С.182-182.

Joffe H. Public apprehension of emerging infectious diseases: are changes afoot? // Public Understanding of Science. 2011. №4. С.446-460.

Karademias E.C. et al. The association between pandemic influenza A (H1N1) public perceptions and reactions: a prospective study // J. of health psychology. 2013. №3. P.419-428.

Leung G.M. et al. Community psycho-behavioural surveillance and related impact on outbreak control in Hong Kong and Singapore during the SARS epidemic // Hong Kong medical journal. 2009. V.15. P.30-34.

Liao Q. et al. Population behavior patterns in response to the risk of influenza A (H7N9) in Hong Kong, December 2013–February 2014 // International journal of behavioral medicine. 2015. №5. P.672-682.

Roy D., Sinha K. Cognitive biases operating behind the rejection of government safety advisories during COVID19 Pandemic // Asian Journal of Psychiatry. 2020. V.51. P.102048.

Teasdale E., Yardley L. Understanding responses to government health recommendations: public perceptions of government advice for managing the H1N1 (swine flu) influenza pandemic // Patient education and counseling. 2011. №3. P.413-418.

Xu J., Peng Z. People at risk of influenza pandemics: The evolution of perception and behavior // PloS one. 2015. №12. P.e0144868.

ФЕНОМЕН ПСИХИЧЕСКИХ ЭПИДЕМИЙ В РОССИЙСКОЙ ПСИХИАТРИИ И ПСИХОЛОГИИ НА РУБЕЖЕ XIX-XX ВВ.

Российский государственный университет им. А.Н.Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство), Москва

В статье рассматривается проблема психических эпидемий. Проводится обзор взглядов российских психиатров и психологов на особенности психических эпидемий на рубеже XIX-XX вв. Анализируются работы В.М.Бехтерева, П.И.Воскресенского, Е.А.Геники, В.Х.Кандинского, Н.В.Краинского, И.Г.Оршанского, Ф.Е.Рыбакова, И.А.Сикорского, П.И.Якобия. Указанными авторами описываются психопатологические и психологические характеристики психических эпидемий, механизмы и факторы их возникновения и распространения, психологические особенности человека, подверженного психическому заражению. Обращение к проблематике психического заражения и психических эпидемий представляется актуальным в связи с распространением религиозных и мистических культов, иррациональных и конспирологических идей.

Ключевые слова: история психиатрии, история психологии, психическое заражение, психическая эпидемия, внушение, подражание.

Введение

Эпидемии различных заболеваний на протяжении истории человечества всегда были большой угрозой и вызовом. Современная эпидемия коронавируса во все мире поставила проблемы не только перед медициной и здравоохранением, но и перед общественными и гуманитарными науками, которые пытаются осмыслить, как общество в целом и каждый конкретный человек в отдельности переживают новые условия жизни. Об этом появляется достаточно много публикаций, в том числе, и у представителей психологии и психиатрии, которые обсуждают вопросы переживания стресса, осмысления своего быта и личностного роста, построения новых жизненных перспектив (Крюкова, Екимчик, Опекина, Шипова, 2020; Нестик, 2020; Соколовская, Бахадова, 2020; Ушаков, Юревич, Нестик, Юревич, 2020).

Помимо эпидемий инфекционных заболеваний в научной литературе обсуждаются так называемые психические эпидемии,

которые выражаются в массовом заболевании населения психическими расстройствами. В настоящее время термин «психической»/«ментальной» эпидемии является, скорее, условным или даже метафорическим, указывающим на распространение некоторых психических и социальных состояний в обществе, т.к. человек не может заразиться (в физиологическом смысле) психическим заболеванием, но при этом определенные биологические, психологические и социальные условия могут вызывать подверженность индивида психическому напряжению и психическим расстройствам, что влечет за собой появление таких случаев у большого числа людей (Михель, 2018; Мурсалиева, 2006; Сидоров, 2016). В некотором смысле мы можем сказать, что психические состояния стресса и напряжения, вызванные пандемией коронавируса, могут быть названы психической эпидемией, т.к. миллионы человек по всему миру испытали множество проблем в связи с изменением условий жизни и труда.

Текущее обсуждение роли эпидемий обуславливает необходимость рассмотрения истории влияния прошлых эпидемий на человека и общества. Мы обратимся к истории изучения психических эпидемий в российской психиатрии и психологии на рубеже XIX-XX вв. Данной проблеме посвящено достаточно публикаций (Бондарев, 2017; Гордеев, Новикова, 2020; Кавинова, 2018; Мифтеева, 2017; Сидоров, Медведева, Давыдов, 2014; Щиголев, 1996; Якушев, 2009), более того, современные авторы указывают на некоторую периодизацию изучения подобного рода эпидемий: от душевных и психических эпидемий на рубеже XIX-XX вв. современная психиатрия перешла к выделению ментальных эпидемий (Сидоров, 2016). Однако большинство статей представляет обзор истории исследования психических эпидемий слишком кратко и поверхностно, и некоторые важные ученые и их работы остаются без внимания. Также в этих историко-научных публикациях психические эпидемии рассматриваются либо в контексте религиозных движений, либо вследствие других инфекционных эпидемий. Нам представляется, что понятие психической эпидемии в психологическом и психиатрическом дискурсе выделяемого периода необходимо трактовать расширительно, включая распространение эпидемий истерии, паники и других массовых нерелигиозных психических состояний, о чем пишут некоторые авторы (Щиголев, 1996). В данной работе мы ставим цель рассмотрения взглядов российских психиатров и психологов на особенности психических эпидемий на рубеже XIX-XX вв. и описания категорий данного проблемного поля.

Общие характеристики психических эпидемий в истории российской психиатрии и психологии на рубеже XIX-XX вв.

Феномен психических эпидемий известен благодаря работам В.М.Бехтерева, В.Х.Кандинского, И.Г.Оршанского, Ф.Е.Рыбакова, И.А.Сикорского. Эти авторы описали причины и механизмы, наиболее яркие виды психических эпидемий. Хотя для указанных психиатров и психологов во многом исходным пунктом для анализа данного феномена выступали массовые религиозные психопатологии, тем не менее, их учения заложили основы психологии масс и больших социальных групп, адаптировав категориальный аппарат и к другим массовым психическим расстройствам.

Психиатр В.Х.Кандинский (1849-1889) указывает, что эпидемическому распространению подвержены «идеи с аффективным характером, производя экзальтацию в массах и пробуждая страсти толпы» (Кандинский, 1881, с.189). Механизмом передачи эпидемических состояний является подражательность поведения (контагиозность автоматических действий и движений) и подражательность/заразительность состояния (душевная контагиозность). Важным фактором возникновения и распространения душевных эпидемий является их коллективность и массовость, а также сниженный самоконтроль людей: «действие душевного контагия особенно резко в массе людей и притом тем резче, чем больше и компактнее масса и чем меньше индивидуумы, ее составляющие, привыкли руководствоваться в своих действиях рассудком» (Кандинский, 1881, с.185).

Помимо этого, лидеры играют большую роль в заразительности состояний: «Масса всегда слепо повинуется своим энергетическим вожакам, которые своим примером увлекают ее. Всякий кружок людей, будь это ученое или политическое общество, имеет во главе одно или несколько лиц, которым принадлежит вся инициатива деятельности, которые, так сказать, дают тон остальным, играющим роль чисто пассивную и идущим туда, куда их тянут. Кто умеет должным образом действовать на толпу, тот может вести ее куда угодно, – в огонь, в воду, в убийственную схватку битвы» (Кандинский, 1881, с.186). Среди примеров душевных эпидемий (в том числе, и в различные исторические эпохи) В.Х.Кандинский называет панику, массовые преступления, нервные припадки (судороги), коллективные галлюцинации, эпидемию самобичевания, эпидемию пляски св. Вита, тарентизм (неистовая пляска), демонолатрию (поклонение дьяволу и бесам), демономанию (вселение в человека демона), зоантропию (представление о превращении человека в животное), теоманию

(представление о непосредственном общении человека с Богом), истерические припадки, эпидемию бесноватости, спиритические эпидемии (одержимость духами) и др. Автор утверждает, что избавиться от подобных эпидемий не удастся, т.к. их содержание и формы будут постоянно изменяться в соответствии с текущими условиями и идеями: «Главнейшие источники душевных эпидемий – религиозное чувство, мистические стремления, страсть к таинственному и необычайному, – едва ли когда иссякнут. Меняются только формы повальных болезней души, меняется содержание бреда. Вместо прежних “чертей” выступают на сцену “духи”, или человеческие “души”, частью не вещественные, частью материальные; этих “духов” можно заменить “таинственными силами природы” – и трудно предвидеть конец этим сменам...» (Кандинский, 1881, с.235).

Психиатр И.А.Сикорский (1842-1919) на примере блестяще описанной им «психопатической эпидемии», наблюдаемой в религиозной движении Малеванщины (от имени лидера Кондратия Малеванного) в Киеве в 1892 г. показал причины и факторы возникновения душевных расстройств у членов этого движения (Сикорский, 1893). Психические нарушения у малеванцев проявлялись в виде повышенного жизнерадостного настроения, доходящего до экзальтации, верований в приближающийся конец света, галлюцинаций (обонятельных – «пахнет святым Духом», слуховых и зрительных – видения Бога и св. Духа), психической усталости, преобладания чувств над волей, судорог и истерических припадков, потери чувствительности во время припадков, нарушения умственной сферы, паранойи и др. В качестве причин данной психической эпидемии И.А.Сикорский видит нравственные и физические. Под нравственными причинами, как нам представляется, автор понимал социальные, культурные, психологические факторы. К ним он относил «тяжелые религиозные сомнения и нравственную борьбу» в отношении новых религиозных течений и желание отгородиться от вредных влияний; распространение грамотности, но направление ее исключительно на религиозные вопросы; слабое участие в жизни и образовании деревенских жителей со стороны культурных слоев общества; влияние самого лидера движения Малеванного и других участников, а также их психические особенности (паранойя, религиозная мания). К физическим (скорее, физиологическим и биологическим) причинам И.А.Сикорский отнес последствия Крымской войны, а также злоупотребление спиртными напитками. Войны отражаются на удорожании жизненно важных продуктов, рождаемости населения, рождении более «слабого» в физическом

и психическом плане потомства. Употребление спиртных напитков и алкоголизм обуславливают изменение психического состояния человека, «понижение нравственности, увеличение числа преступлений, возрастание нервных и психических болезней» (Сикорский, 1893, с.38).

Психиатр, невропатолог и психолог В.М.Бехтерев (1857-1927) проводит сравнение между инфекционной эпидемией и психической, «микробы которой, хотя и не видны под микроскопом, но тем не менее, подобно настоящим физическим микробам, действуют везде и всюду и передаются через слова и жесты окружающих, чрез книги, газеты и пр., словом – где бы мы не находились, в окружающем нас обществе мы подвергаемся уже действию психических микробов и следовательно находимся в опасности быть психически зараженными» (Бехтерев, 1898, с.1). Автор считает, что внушение является основным механизмом возникновения и распространения психических эпидемий. Внушение выражается во внешнем влиянии на человека без его желания, воли и в некоторых случаях даже ясного сознания. В религиозных движениях, сектантстве, бесоодержимости, кликушестве (истерическое заболевание, преимущественно у женщин, выражающееся в припадках, судорогах, неконтролируемых выкриках), панике и других душевных эпидемиях распространение определенных идей и состояний происходит с помощью взаимовнушения и самовнушения.

Психиатр И.Г.Оршанский (1851-1923) в справочной статье для Словаря Брокгауза и Ефрона обобщает многие источники и представления о психических эпидемиях (Оршанский, 1904). Он отмечает, что психические эпидемии возникают через суеверия, подражательность движений, внушение, галлюцинации. Психические эпидемии проявляются в следующих формах: с преобладанием бреда, с преобладанием галлюцинаций, конвульсии и припадки, импульсивное помешательство (стремление к насилию, самоистязанию, самоубийству, истязанию других).

Психиатр Ф.Е.Рыбаков определяет психическую эпидемию («психическую заразу») как психический рефлекс (Рыбаков, 1905). Он считает, что в психической жизни человека есть активные и пассивные (рефлекторные) процессы, и «все те идеи, поступки и действия, которые являются отражением поступков других лиц, суть проявления рефлекторной, пассивной жизни» (Рыбаков, 1905, с.107). При некоторых необычных условиях жизни и деятельности психические рефлексы в виде отражения могут захватить всю психическую сферу, что и приводит к возникновению психического заражения. Последнее может выражаться в спорадической и

эпидемической формах. «Первая форма обнаруживается в явлениях единичного бессознательного подражания, когда, напр., одно лицо воспринимает идеи другого лица настолько, что считает их своими собственными, не вникая в источник их происхождения. Вторая форма имеет место в разного рода массовых движениях, в явлениях так называемой стадности и пр.» (Рыбаков, 1905, с.109). Основной механизм психического заражения – бессознательное подражание, которое вызвано внушением извне. Наиболее сильно оно проявляется при воспитании у ребенка, при алкоголизме, при общении с душевно-больным, при осведомленности о самоубийстве знакомого человека, при нахождении в толпе, при участии в научных и художественных сообществах (внушение через традиции). Ф.Е.Рыбаков выводит психологический профиль человека, подверженного психическому заражению – соединение двух основных типов: «1) типа человека малокультурного, с не вполне развитой интеллектуальной жизнью, и 2) человека впечатлительного, легко возбудимого в эмоциональном (т.е. чувственном) отношении» (Рыбаков, 1905, с.141). Из этих двух характеристик – недостаточная умственная культура и повышенная чувствительность – вторая играет наибольшую роль в развитии психического заражения и, следовательно, распространении психической эпидемии.

Особенности эпидемий истерии в истории российской психиатрии и психологии на рубеже XIX-XX вв.

Дополним взгляды выдающихся отечественных психиатров результатами исследований психических эпидемий истерии и кликушества (вместо истерии российские психиатры часто употребляют этот термин).

Психиатр и психолог Н.В.Краинский (1869-1951) подробно анализирует случаи кликушества в различных городах России в конце XIX в. (Краинский, 1900). Он отмечает, что хотя проявления носят патологический характер, тем не менее, считать кликушество полноценной болезнью не стоит, оно относится к специфическим социальным явлениям. «Кликушество свойственно исключительно крестьянскому населению и тесно связано с его мировоззрением, с суевериями, поверьями и даже творчеством его. Поэтому кликушество нельзя рассматривать как болезнь в тесном смысле слова, – это скорее просто бытовое, социальное явление жизни русского народа, и основывается оно на глубоко укоренившемся в народном убеждении, суеверии и вере в “порчу”» (Краинский, 1900, с.214). Распространение этого феномена связано также с верой в бесов и одержимость дьяволом и бесами, приписыванием истоков

болезни порче со стороны колдуна или чародея, «боязнью святостей». Механизмами эпидемии кликушества являются сомнамбулизм и внушение, «связанные с болезненным подражанием и черпающие содержание внешней картины явления из бытовых условий, религиозных верований и суеверий русского народа» (Краинский, 1900, с.216). Вместе с этим Н.В.Краинский уделяет внимание в развитии данной психической эпидемии закономерностям психологии толпы и подчеркивает, что массовые проявления кликушества соответствуют народным волнениям – налицо влияние участников друг на друга и воздействие со стороны лидера. «К психическому состоянию кликуш, их семей, мнимой колдуньи, для получения полной картины необходимо присоединить общую экзальтацию всего населения, крайнюю степень легковерия и особое состояние экстаза отдельных лиц. И здесь, как вообще в случаях народных волнений, есть отдельные лица, властвующие над экзальтированной толпой и с холодным упорством и расчетом преследующие свои личные расчеты и направляющие страсти толпы» (Краинский, 1900, с.208).

Психиатр и общественный деятель П.И.Якобий (1842-1913) дополняет анализ социальных факторов психической эпидемии кликушества (Якобий, 1903). Он указывает на то, что кликушество наиболее распространено в маленьких деревнях и поселениях и совсем пропадает в больших городах. «Кликушество держится в местностях, лежащих в стороне от больших путей сообщения и вдали от городских центров» (Якобий, 1903, с.739). Сам по себе город препятствует распространению психических эпидемий не через инфраструктуру и лучшие условия жизни, а через образование, культуру и вообще информационную осведомленность. Описывая количество психически больных в Супоневской волости (сейчас – село Супонево Брянской области), автор указывает на социально-географическую и социально-экономическую обусловленность распространения кликушества. «Дикая, запущенная, без дороги <...>, без народного образования, без индустрии местного характера, только с двумя монастырями, объектами паломничества, – она (Супоневская волость. – прим. А.К.) представляет собой прехвосходную почву для той страшной по ее психическому значению болезни, которую французская школа Шарко и его учеников называет болезнью психической по преимуществу» (Якобий, 1903, с.739). Таким образом, по мнению П.И.Якобия, действие различных механизмов, вызывающих психические эпидемии, усиливается на удаленных и изолированных территориях, где присутствует повышенное влияние людей друг на друга.

Психиатр Е.А.Геника (1861-?) уточняет течение эпидемии истерии на примере описанного им случая в Московской губернии в 1912 г. Он обнаружил, что в одной небольшой группе сразу у нескольких контактировавших друг с другом женщин наблюдались симптомы истерии. Он объяснил передачу истерии через подражание: «симптомы ее передавались от одного лица к другому путем “психической заразы” – путем патологического подражания; при чем, как и во всякой эпидемии, заболеванию подвергались сначала наиболее слабые организмы (чувство симпатии Марьи к И-ву, родственное чувство Агафьи к Марье несомненно ослабляли их сопротивляемость), а потом уже наиболее сильные (интеллигентность и чувство ответственности за других у родственницы врача и фельдшерицы), или поставленные в менее благоприятные условия для “заражения” (та или иная степень изолированности жизни личной прислуги врача и акушерки) (Геника, 1912, с.16). Причиной распространения таких состояний и расстройств обычно служат массовые долговременные (религиозные паломничества, процессии, свадьбы) или в небольшой группе кратковременные «моменты, где эмоции достигают своего высшего напряжения, где различного рода суеверия и предрассудки имеют возможность выплыть из недр своих и осветить своими феерическими огнями всю глубину беспросветного мрака и невежества народа» (Геника, 1912, с.17). При этом Е.А.Геника отмечает, что в описанном им случае эпидемия была не слишком обширной (всего несколько человек) и не имела крайние проявления, и это, вероятно, связано с тем, что истерические симптомы возникли у медицинского персонала, у которого более высокое развитие умственной сферы.

Дополнительно укажем работу врача и общественного деятеля П.И.Воскресенского (1868-1925), который описал эпидемию истерии не в России, а в китайском религиозно-политическом движении И-хэ-туань (с китайского – Отряд гармонии и справедливости) в г. Гири (Китай), возникшем в результате восстания китайского народа против иностранного вмешательства в экономику, внутреннюю политику и религиозную жизнь Китая в 1898-1901 гг. (Воскресенский, 1902). В этом движении были распространены религиозно-мистические верования и ритуалы. Когда собиралась толпа ихэтуанцев, велась проповедническая речь, что вызывало приступы, припадки и судороги у участников. П.И.Воскресенский видит в этом проявления истерической эпидемии, а также выводит особенности «психологии народной массы». Определенные упражнения и внушения, заимствованные из древнейших учений, вызывают у толпы психопатологические состояния. Более того, на

рассматриваемом примере автор выделяет и политические факторы психических эпидемий (сегодня мы бы назвали это некоторыми политико-психологическими технологиями манипулирования сознанием). «Религиозно-мистические упражнения, выработавшиеся некогда в тиши и глубине монастырей, лишенные какой бы то ни было научной систематизации и обработки, были вынесены наружу, культивировались грубыми знахарями и колдунами и, найдя себе богатейшую почву в невежестве и суеверии толпы, создали своеобразную душевную эпидемию, сгубившую десятки тысяч людей, потрясшую до основания все государственное устройство Китая и угрожавшую серьезным образом экономическому и политическому состоянию цивилизованных стран всего мира. Грандиозная картина, представляемая подобной эпидемией, тем более замечательна, что явления истерии, а отчасти и гипноза, не раз в течении средних веков волновали общество в Западной Европе, здесь, в Китае, впервые странным образом тесно соединились и перепутались с стремлениями политических партий и произвели такой бурный подъем народного духа» (Воскресенский, 1902, с.8-9).

Заключение

Изучение особенностей психических эпидемий на рубеже XIX-XX вв. во многом было обусловлено теми случаями психопатологических расстройств, которые наблюдались в больших группах городского и деревенского населения и религиозных движениях, однако результаты исследований стали перспективными для использования и в других областях психиатрии, психотерапии, психологии личности и психологии масс.

Авторами была разработана категория психического заражения, которое и является основой психической эпидемии, описаны его механизмы (внушение, подражание, психический рефлекс (бессознательность)), психологические особенности человека, подверженного психическому заражению и психическим эпидемиям (сниженный самоконтроль и саморегуляция, низкий уровень образования и культуры, иррациональные верования и суеверия, повышенная чувствительность, эмоциональность и возбудимость), факторы распространения психических эпидемий (физиологические (использование психоактивных средств, приводящих в измененным состояниям сознания), социальные (массовые акты и ритуалы), политические и религиозные (использование политической или религиозной идеологии и подоплеки для вовлечения людей в движения, в совершение ритуалов), лидерские (управление

толпой, демонстрация лидером, переживающим необходимое психическое состояние, примера для подражания)).

Необходимо также отметить, что научный дискурс в изучении психических эпидемий на рубеже XIX-XX вв. отличается описательностью, нарративностью, использованием философских, культурологических и этнологических знаний для объяснения рассматриваемых феноменов. Это объясняется тем, что психиатрия и психология этого периода отличается еще становлением и формированием своего проблемного поля и методологического аппарата. Хотя в некотором смысле это может трактоваться как донучный или досовременный этап развития этих наук, стоит указать и на его одновременную сложность в сравнении с научным дискурсом XXI в. Как указывал М.Фуко в «Археологии знания» (2004), эпистемологическая нестройность научного дискурса до XX в. является даже более интересной и важной его особенностью для понимания становления научной теории и практики, т.к. показывает наглядный пример осмысления нового знания и применения его в прикладной сфере.

Интерес к рассмотренной в данной статье проблеме имеет не только историко-научную направленность, но и социальную: особенности психических эпидемий и психического заражения могут быть положены в основу объяснения современных религиозных культов, различных иррациональных верований, конспирологии, а также распространение различных идей в обществе и социальных сетях, в том числе, касающихся коронавируса (Ардашев, 2020; Прилуцкий, 2020; Самыгин, Самыгина, 2020).

Литература

Ардашев Р.Г. Иррациональное мышление: коронавирус как теория заговора // Глобальные вызовы и региональное развитие в зеркале социологических измерений: материалы V международной научно-практической интернет-конференции. В 2-х ч. Ч.1. Вологда: Вологодский научный центр РАН, 2020. С.205-209.

Бехтерев В.М. Роль внушения в общественной жизни. СПб.: Издание К.Л.Риккера, 1898.

Бондарев Н.В. Психические эпидемии конца XIX – начала XX века в Российской империи // Universum: медицина и фармакология. 2017. №10. С.7-9.

Воскресенский П.И. Эпидемия истерии в движении китайских боксеров (И-хе-туан). СПб.: Типография Я.Трей, 1902.

Геника Е.А. Третья эпидемия истерии в Московской губернии. М.: Типография штаба Московского военного округа, 1912.

Гордеев Д.А., Новикова Л.В. В.М.Бехтерев о роли внушения в жизни общества // Двадцать первые Петровские чтения: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. СПб.: Русская христианская гуманитарная академия, 2020. С.457-462.

Кавинова И.П. Психическая эпидемия как социальный феномен // Гуманитарный вестник. 2018. №9.

Кандинский В.Х. Общепонятные психологические этюды Виктора Кандинского. М.: Издание книгопродавца А.Ланг, 1881.

Краинский Н.В. Порча, кликуши и бесноватые как явления русской народной жизни. Новгород: Губернская типография, 1900.

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Опекина Т.П., Шипова Н.С. Стресс и совладание в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID-19 // Социальная психология и общество. 2020. №4. С.120-134.

Мифтеева Д.М. Холера как «психическая эпидемия» (на материалах Оренбургского края 1820-1830-х гг.) // Россия в условиях кризисов XIX-XX веков: сборник статей Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Русской революции 1917 г. и 75-летию начала Сталинградской битвы. В 2-х т. Т.2 / под ред. Р.Р.Хисамутдинова. Оренбург: Оренбургский государственный педагогический университет, 2017. С.61-64.

Михель Д.В. Биполярное расстройство: эпидемия или следствие медиализации общества? // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2018. №1. С.51-65.

Мурсалиева Г. Психическая эпидемия в Чечне? Отравление полуправдой // Независимый психиатрический журнал. 2006. №1. С.77-78.

Нестик Т.А. Влияние пандемии COVID-19 на общество: социально-психологический анализ // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. №2. С.47-83.

Оршанский И.Г. Эпидемии психические // Энциклопедический словарь. В 86 т. Т.40а. Электровозбудительная сила – Эрготин / под ред. И.Е.Андреевского. СПб.: Ф.А.Брокгауз, И.А.Ефрон, 1904. С.900-901.

Островский Д.И., Иванова Т.И. Влияние новой коронавирусной инфекции COVID-19 на психическое здоровье человека (Обзор литературы) // Омский психиатрический журнал. 2020. № 2-S1 (24). С.4-10.

Прилуцкий А.М. Коронавирусная инфекция и религиозные дискурсы медицинской конспирологии // Известия Иркутского

государственного университета. Серия: Политология. Религиоведение. 2020. Т.33. С.108-114.

Рыбаков Ф.Е. Гипнотизм и психическая зараза. М.: Типо-лит. В.Рихтер, 1905.

Самыгин П.С., Самыгина Л.В., Самыгин С.И., Левандина И.А. Конспирологические теории и пандемия коронавируса // Вестник Южно-Российского государственного технического университета (НПИ). Серия: Социально-экономические науки. 2020. Т.13. №3. С.125-132.

Сидоров П.И. Ментальные эпидемии: виртуальные тени от исторических иллюзий, или когнитивная вирусология общественного сознания // Историческая психология и социология истории. 2016. Т.9. №1. С.5-24.

Сидоров П.И., Медведева В.В., Давыдов А.Н. История и феноменология истеродемонического ренессанса // История медицины. 2014. №1 (1). С.169-185.

Сикорский И.А. Психопатическая эпидемия 1892 года в Киевской губернии. Киев: Типо-литография Императорского Университета св. Владимира, 1893.

Соколовская Т.А., Бахадова Е.В. Тревожность и самоактуализация личности как эмоциональный когнитивный и поведенческий ответ на самоизоляцию в период COVID-19: новые вызовы для общественного здоровья // Научное обозрение. Медицинские науки. 2020. №3. С.64-70.

Ушаков Д.В., Юревич А.В., Нестик Т.А., Юревич М.А. Социально-психологические аспекты пандемии COVID-19: результаты экспертного опроса российских психологов // Психологический журнал. 2020. №5. С.5-17.

Фуко М. Археология знания. СПб.: ИЦ «Гуманитарная академия», 2004.

Щиголев И.И. Ретроспектива психических эпидемий в России: автореферат дисс... д. мед. наук. СПб., 1996.

Якобий П.И. Религиозно-психические эпидемии // Вестник Европы. 1903. Кн.10. С.732-758.

Якушев И.Б. Парарелигиозные образования, психические эпидемии и психиатрическое законодательство в России XIII-XVIII вв. // Бюллетень северного государственного медицинского университета. 2009. №2. С.177-178.

ОЦЕНКА РИСКА РАЗВИТИЯ СИМПТОМОВ ТРЕВОГИ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

Российский государственный университет им. А.Н.Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство), Москва

Рассматриваются вопросы, связанные с обоснованием необходимости психологических исследований в области понимания и переживания проблем эпидемиологических угроз. Представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление значимых индивидуально-психологических и личностных различий в понимании и переживании эпидемиологических угроз разными группами граждан.

Ключевые слова: симптомы тревоги, самоизоляция, стресс, тревога, депрессия, кризисные ситуации, эпидемиологическая угроза.

Общее мнение, которое складывается на сегодняшний день, состоит в констатации следующего факта: у населения разных стран наблюдается значительное повышение уровня тревоги, депрессии, растерянности, безысходности и др. в условиях эпидемиологической угрозы. Известно, что тревога выступает в качестве сигнала об опасности, угрозе, и имеет важное значение для человека. Однако, уровень тревоги, вызывающий дезорганизацию поведения, панику, суицидальные мысли и др. нарушения, становится опасным сам по себе.

Изоляция во время карантина напоминает заключение. Да, мы сидим у себя в квартире, но наша свобода сильно ограничена. К сожалению, для многих изоляция проходит в одиночестве. В ряде стран одиночное заключение приравнивают к пыткам - дело даже не в стесненных условиях, а в социальной изоляции. У заключенных в одиночной камере риск ранней смерти выше на 26%. Среди причин - высокий уровень стресса, повышенное давление, ишемическая болезнь сердца и инсульты. Еще люди в изоляции чаще совершают самоубийства. «Одиночное заключение - это по сути смертный приговор путем социальной депривации», - объясняет Стефани Качиоппо, профессор психиатрии и поведенческой нейробиологии Чикагского университета. Все дело в том, что наш мозг запрограммирован на социальность. Как именно это

происходит, изучает социальная нейронаука, одним из основателей которой был Джон Качиоппо, супруг Стефани. Он описывал изоляцию так: «Одиночество – это ровно то же самое, что чувствовать голод, жажду или боль. Без близких людей вокруг мы страдаем физически, точнее, нейробиологически». (Freeston, Tiplady, Mawn et al., 2020).

У одиноких людей риск ранней смерти выше, чем даже у алкоголиков и людей с ожирением. Для социальных животных, к которым человек безусловно относится, быть вне социальных связей не просто грустно, но и опасно. Поэтому у человека в изоляции мозг входит как бы в «режим самосохранения»: Мозг начинает повсюду усматривать социальную угрозу. Из-за этого общение с другими людьми, которого и так не хватает, становится еще более проблемно. На вас не так смотрят, про вас не так думают, и вообще люди какие-то не те. Мы постоянно вынуждены как бы держать оборону, а потому менее склонны понять другого человека. По утрам у нас повышенный уровень кортизола - гормона стресса. Мы готовимся к очередному дню, полному угроз. Мы более склонны к импульсивному поведению. В условиях изоляции наше поведение сильно меняется - и при этом нами не осознается.

Естественная потребность иметь рядом других людей - не единственное, что нарушается при вынужденной изоляции. Мы очень не любим, когда ломается привычный ход вещей. Особенно когда нам плохо объяснили серьезность ситуации. Социальная дистанция, ограничения на передвижения - это новые и непривычные состояния. Мы привыкли пожимать руки или обниматься при встрече. Общаясь с людьми, мы не думаем, что можем заразиться. Когда отработанные схемы поведения приходится менять, у этого обязательно будут психологические последствия. Насколько тяжелые - пока сказать сложно, ведь пандемия коронавируса еще не закончилась. Но мы можем изучить опыт других эпидемий. Так будет понятнее, что происходит в головах людей сейчас и чего ждать, когда все закончится. Мир уже сталкивался, пусть и в меньших масштабах, с эпидемиями атипичной пневмонии, птичьего и свиного гриппа, вируса Эбола. Пандемии, ураганы, наводнения и другие стихийные бедствия заставляют людей сидеть взаперти довольно долгое время. В конце февраля в журнале The Lancet вышла статья о психологических эффектах вынужденной изоляции. Из 3166 научных статей авторы отобрали 24 работы и описали последствия карантина для нашего психического здоровья. Исследования эпидемий и карантинных за последние 20 лет показывают, что сильнее всего на нас влияют эти события:

- Разлука с близкими и любимыми,
- Выпадение из привычного круга общения,
- Ограничение или лишение свободы,
- Лишение рутины (например, поездки в офис или поход в тренажерный зал каждое утро),
- Лишение доступа к базовым товарам, если случились перебои с поставками продуктов и медикаментов,
- Финансовые потери, когда люди теряют работу или накопления,
- Если возникает финансовая зависимость от членов семьи, это может провоцировать конфликты.

Даже для тех, кто и раньше работал из дома и кажется, что в их укладе мало что изменилось, все происходящее – все равно стресс. Тем более это стресс для тех, кто вдруг оказался заперт в своих квартирах.

Как на это реагирует человеческая психика:

- Повышенная тревога, особенно когда находишься вокруг больных людей,
- Острое стрессовое расстройство встречается втрое чаще: у 34% вместо 12% людей,
- Бессонница,
- Утомляемость и плохая концентрация,
- Раздражительность и злость,
- Нерешительность,
- Люди хуже работают и чаще думают об увольнении,
- Стресс после карантина.

Некоторые последствия карантинных мер длились месяцы и даже годы. Например, после вспышки атипичной пневмонии в 2003 году врачи еще три года злоупотребляли алкоголем и имели другие зависимости. У китайских врачей и медсестер, работавших с коронавирусными больными в 2020 году, уже фиксируют рост симптомов тревоги и депрессии.

Стремление к предсказуемости (или определенности) – тенденция, при которой человек склонен испытывать отрицательные переживания в ситуации с неизвестным результатом, который может стать известным лишь через некоторое время. Важно отметить, что склонность к определенности часто коррелирует с неуверенностью в себе. Например, исследование канадских добровольцев в связи с пандемией H1N1 (свиной грипп) 2009 года показало, что люди, склонные к определенности, к предсказуемости ситуации с большей вероятностью воспринимают пандемию как угрожающую и сообщают о повышении уровня тревоги. Соответственно

при оценке уровня тревоги важно учитывать отношение человека к неопределенности и его поведение при столкновении с ней (Freeston, Tiplady, Mawn et al., 2020).

Весь мир сосредоточил внимание на мерах по снижению распространения и экономическом эффекте пандемии, например, COVID-19. Обстановка быстро меняется, и все разговоры в СМИ и обществе посвящены только вспышке болезни. В такой ситуации на детей обрушивается огромное количество информации, передается стресс и тревога окружающих их взрослых. При всем этом сильно меняется распорядок дня и социальная среда детей, которая обычно помогает преодолевать сложные ситуации. Родители в попытке защитить детей от переживаний могут избегать сложных разговоров о чувствах и событиях. Однако исследования показывают, что даже дети в возрасте до 2 лет осознают происходящие вокруг них изменения. Сознательность у детей развивается на протяжении всего детства и юности. Поэтому, когда взрослые разговаривают с детьми, предоставленная детям информация должна учитывать возраст ребенка и уровень его понимания. Чуткие и полезные разговоры об опасных для жизни болезнях имеют большое значение для долгосрочного психологического благополучия детей и их семей.

Детям нужна честная информация об изменениях в их семье; когда ее нет, дети сами пытаются разобраться в ситуации. Учет стадии развития ребенка имеет решающее значение для эффективного общения, в котором ни недооценивается, ни переоценивается понимание ребенка. Общение с детьми помладше не должно опираться только на упрощение речи или понятий, но и на понимание детьми болезни, ее причины и последствий. В возрасте примерно 4–7 лет на сознание существенно влияет магическое мышление - ребенок верит, что мысли, желания или отдельные действия могут быть причиной внешних событий: например, что болезнь может быть вызвана какой-то мыслью или поведением. Магическое мышление возникает примерно в то же время, когда у детей развивается сознательность, но они все еще плохо понимают, как распространяется болезнь. Взрослые должны быть бдительны, чтобы дети необоснованно не обвиняли себя или не чувствовали, что болезнь является наказанием за их плохое поведение.

Поэтому очень важно прислушиваться к тому, что дети думают о передаче COVID-19. Если дать детям точное объяснение, которое имеет для них смысл, то они гарантированно не будут чувствовать себя неоправданно напуганными или виноватыми.

Неопределенность в воздействии COVID-19 сильно беспокоит всех на фоне дополнительного психологического эффекта от карантина. Беспокойство взрослых о последствиях COVID-19 может поставить под угрозу их способность чутко распознавать и реагировать на сигналы детей или их переживания. Дети сильно связаны с эмоциональным состоянием взрослых; необъяснимое и непредсказуемое поведение детей воспринимают как угрозу, которая в дальнейшем приводит к тревожности. Даже дети младше 2 лет заметят отсутствие постоянных опекунов (например, бабушки и дедушки) и будут раздосадованы и расстроены, ожидая их возвращения. И наоборот, тревожность детей и подростков может проявляться и в вызывающем поведении, таком как капризы или споры, а не в обычных слезливых, печальных и тревожных реакциях.

Хоть взрослые и хотят знать, как чувствуют себя дети, часто они сами не дают пример и не делятся своими чувствами, и в разговорах с детьми делятся только сухими фактами о болезни. Исследования показали, что иногда родители специально используют технические формулировки, чтобы попытаться снизить переживания своих детей. Отсутствие эмоционально-ориентированных разговоров может вызвать у детей тревогу по поводу эмоционального состояния их родных. Эта тревога может непреднамеренно привести к тому, что дети не будут делиться своими собственными проблемами в попытке защитить других, и им придется справиться с этими трудными чувствами в одиночку.

Взрослые должны быть искренними в отношении неопределенности и психологических проблем, вызванных пандемией, при этом не подавляя детей своими страхами. Эта искренность не только объясняет то, что наблюдают дети, но и дает возможность спокойно говорить о своих чувствах. Налаживание эмоциональных реакций и заверение детей в том, что семья будет заботиться друг о друге, сдерживает тревожность и помогает концентрации внимания. (Корытова, 2017, с.58-63).

Прошлые чрезвычайные ситуации и стихийные бедствия дали психологии масштабный опыт первой помощи, сосредоточенный на стандартных реакциях и подходах к преодолению трудностей. Дать информацию и установить приоритеты в общении с детьми про COVID-19 - важная часть любых универсальных мер реагирования на пандемию со стороны сообщества. Медицинские работники заняты, ухаживая за преимущественно взрослыми пациентами, что делает психологические потребности детей еще более незаметными. Однако, игнорировать ближайшие и долгосрочные психологические последствия ситуации в мире было бы

неразумно, особенно для детей и молодежи, которые составляют 42% населения Земли.

На основании изложенного можно заключить, что, прошлые чрезвычайные ситуации и стихийные бедствия дали психологии масштабный опыт первой помощи, сосредоточенный на стандартных реакциях и подходах к преодолению трудностей. Дать информацию и установить приоритеты в общении с детьми про COVID-19 - важная часть любых универсальных мер реагирования на пандемию со стороны сообщества. Медицинские работники заняты, ухаживая за преимущественно взрослыми пациентами, что делает психологические потребности детей еще более незаметными. Однако, игнорировать ближайшие и долгосрочные психологические последствия ситуации в мире было бы неразумно, особенно для детей и молодежи, которые составляют 42% населения Земли.

На основе проведенной работы было выявлено, что непосредственным психологическим откликом на ситуацию эпидемиологической угрозы могут стать тревога, неопределенность, страх, беспокойство. Их сочетание и невозможность быстрого разрешения сложившихся обстоятельств способны формировать стрессовую реакцию. Для борьбы со стрессом применимы существующие психологические методы, среди которых следует выбирать приемы, направленные на преодоление чувства неопределенности, такие, например, как позитивная визуализация. В этом случае стресс компенсируется образом мыслей, направленных на индивидуальные жизненные цели, над которыми нужно работать. Планирование, сознательное обращение к известным положительным фактам, указывающим на безопасность (в противовес игнорированию и неопределенности) способны уменьшить тревогу, упорядочить и объективизировать переживания, создавая почву для большей психологической устойчивости.

Литература

Антоненко И.В. Социально-психологическая сущность доверия: от психического явления к функциональному органу // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2008. №10. С.19-22.

Концепция национальной безопасности Российской Федерации. URL: <http://nvo.ng.ru/concepts/2000-01-14/7.html>.

Корытова Г.С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания. Улан-Удэ: Изд-во Бурятского гос. ун-та, 2017.

Харламенкова Н.Е., Быховец Ю.В., Дан М.В., Никитина Д.А. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в

условиях COVID-19 // Сб. мат-лов VIII Междунар. конф. молодых ученых «Психология – наука будущего», 19-20 ноября 2019 г. М.: ИП РАН; ГАУГН, 2019.

Freeston M.H., Mawn L., Botessi G., Tiplady A., Pan J., Nogueira-Arjona R., Romero Sanchiz P., Simos G. Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). 2020. April. URL: <https://www.researchgate.net/project/Towards-a-model-of-uncertainty-distress-in-the-context-of-Coronavirus-COVID-19>.

УДК 159.9.072.43

В.И. Рождественский

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Санкт-Петербургский государственный педиатрический
медицинский университет, Санкт-Петербург

В условиях пандемии COVID-19 российские студенты испытывали стресс в связи с изменением привычного жизненного стереотипа. Целью исследования являлось изучение жизнестойкости у студентов российских вузов в условиях пандемии. 129 респондентов были разделены на две группы: студенты-медики и студенты-немедики. Было обнаружено, что в обеих группах преобладают респонденты со средним уровнем всех компонентов жизнестойкости. У студентов-медиков уровень вовлеченности был больше, чем у студентов-немедиков. Структура жизнестойкости идентична в обеих группах.

Ключевые слова: пандемия; COVID-19; жизнестойкость; студенты.

Введение. 11 марта 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила вспышку новой коронавирусной инфекции пандемией. В Российской Федерации все слои населения ощутили на себе последствия пандемии, в частности российское студенчество. Занятия в вузах были переведены в онлайн-формат, что повлекло за собой увеличение объема материала для самостоятельного изучения, снизило качество образования, актуализировало проблему самоорганизации студентов. К трудностям, связанным

со сферой образования, присоединились проблема взаимоотношений с членами семьи (например, совместное нахождение с родственниками на одной территории в период самоизоляции), отсутствие непосредственного живого общения с друзьями, снижение дохода и страх потерять работу, ухудшение здоровья, в том числе психического, и т.д. Все это не могло не вызвать стресс у студенческой молодежи.

Теоретической конструкт жизнестойкости, разработанный С.Кобейса и С.Мадди, зарекомендовал себя как валидный предиктор успешного совладания со стрессом, психического и соматического здоровья, а также субъективного благополучия и успешности в различных сферах деятельности (Осин, 2013). Жизнестойкость состоит из трех компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска (Леонтьев, Рассказова, 2006).

Цель исследования – изучение жизнестойкости у студентов российских вузов в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции.

Исследовательские задачи:

- проанализировать компоненты жизнестойкости и ее структуру у студентов, обучающихся по медицинским специальностям;
- проанализировать компоненты жизнестойкости и ее структуру у студентов, обучающихся по немедицинским специальностям;
- сравнить особенности жизнестойкости у студентов-медиков и студентов-немедиков.

Методология и методы исследования. Сбор данных проводился с 29 мая по 06 июля 2020 г. с применением разработанной нами гугл-формы, включающей анкету и тестовую методику на определение жизнестойкости. Перед началом исследования было получено одобрение Этического комитета при Санкт-Петербургском государственном педиатрическом медицинском университете. Период сбора эмпирического материала характеризовался первой волной пандемии новой коронавирусной инфекции в Российской Федерации, когда были введены жесткие ограничения, направленные на улучшение эпидемиологической обстановки в стране.

Разработанная гугл-форма была предложена для заполнения студентам Санкт-петербургских вузов, получающим образование по медицинским и немедицинским специальностям. Ответы на вопросы анкетной части не предполагали указания информации, на основании которой можно было идентифицировать субъекта персональных данных.

Для исследования жизнестойкости был использован краткий вариант «Теста жизнестойкости» из 24 пунктов (Осин, Рассказова, 2013; Осин, 2013). Полный вариант данной методики был опубликован на русском языке Д.А.Леонтьевым и Е.И.Рассказовой в 2006; он представляет собой адаптацию методики Personal Views Survey («Опросник личных предпочтений») S.Maddi (2001).

Краткий вариант «Теста жизнестойкости» включает в себя 3 шкалы: «Вовлеченность» (разброс значений от 0 до 30), «Контроль» (разброс значений от 0 до 24) и «Принятие риска» (разброс значений от 0 до 18), – также высчитывается общий показатель жизнестойкости, представляющий собой сумму баллов во всем трем шкалам. Опросник включает как прямые, так и обратные утверждения. Ответы оцениваются по 4-пунктной шкале Лайкерта и варьируют для прямых утверждений от «да» (3 балла) до «нет» (0 баллов). В соответствии с нормативными значениями, полученными Е.Н.Осиным (2013) на выборке российских студентов, для каждой шкалы нами были определены следующие градации степени выраженности: низкий уровень (вовлеченность – от 0 до 14; контроль – от 0 до 10; принятие риска – от 0 до 8; общий показатель жизнестойкости – от 0 до 35), средний уровень (вовлеченность – от 15 до 26; контроль – от 11 до 19; принятие риска – от 9 до 15; общий показатель жизнестойкости – от 36 до 60) и высокий уровень (вовлеченность – от 27 до 30; контроль – от 20 до 24; принятие риска – от 16 до 18; общий показатель жизнестойкости – от 61 до 72). Краткий вариант Теста жизнестойкости имеет высокие показатели надежности (α Кронбаха = 0,90–0,91) (Осин, 2013).

Для выявления различий использовались угловое преобразование Фишера (ϕ^* -критерий Фишера) и U-критерий Манна – Уитни, для выявления связей между переменными применялась ранговая корреляция Спирмена (r_s). Статистический анализ проводился на программном комплексе IBM SPSS Statistics 25.

Результаты. В исследовании приняли участие 129 респондентов – студентов Санкт-петербургских вузов I–VI курсов, 81,4% ($n = 105$) из них были женщины, 18,6% ($n = 24$) – мужчины. Средний возраст во всей выборке – $21,15 \pm 2,22$ года.

В группу медиков вошло 37 студентов Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета (СПбГПМУ), обучающихся по медицинским специальностям. Женщины составили 81,1% ($n = 30$), мужчины – 18,9% ($n = 7$), средний возраст по выборке – $21,24 \pm 2,64$ года.

В группу немедиков вошло 92 студента Санкт-петербургских вузов, получающих образование по программам специалитета,

бакалавриата и магистратуры, большую часть (60 респондентов, 65,2%) составили обучающиеся по специальности «клиническая психология» из СПбГПМУ. В данной группе женщины также преобладали (81,5%, n = 75 – женщины, 18,5%, n = 17 – мужчины). Средний возраст по выборке – 21,11±2,05 года.

Как видно из табл. 1, выделенные нами группы статистически не отличаются по количеству респондентов с разными степенями выраженности компонентов жизнестойкости. Как в группе медиков, так и в группе немедиков преобладают респонденты со средними значениями вовлеченности, контроля, принятия риска и общего показателя жизнестойкости.

Таблица 1

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕСПОНДЕНТОВ ПО СТЕПЕНИ
ВЫРАЖЕННОСТИ КОМПОНЕНТОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

Компоненты жизнестойкости	Низкий уровень, N (%)			Средний уровень, N (%)			Высокий уровень, N (%)		
	медики	немедики	φ*	медики	немедики	φ*	медики	немедики	φ*
Вовлеченность	9 (24,3%)	21 (22,8%)	0,180	22 (59,5%)	61 (66,4%)	0,724	6 (16,2%)	10 (10,8%)	0,796
	По всей выборке, N (%)								
	30 (23,3%)			83 (64,3%)			16 (12,4%)		
Контроль	7 (18,9%)	15 (16,3%)	0,354	22 (59,5%)	61 (66,3%)	0,724	8 (21,6%)	16 (17,4%)	0,545
	По всей выборке, N (%)								
	22 (17,1%)			83 (64,3%)			24 (18,6%)		
Принятие риска	9 (24,3%)	20 (21,7%)	0,318	24 (64,9%)	63 (68,5%)	0,396	4 (10,8%)	9 (9,8%)	0,170
	По всей выборке, N (%)								
	29 (22,5%)			87 (67,4%)			13 (10,1%)		
Общий показатель жизнестойкости	7 (18,9%)	22 (23,9%)	0,627	22 (59,5%)	58 (63,0%)	0,370	8 (21,6%)	12 (13,1%)	1,176
	По всей выборке, N (%)								
	29 (22,5%)			80 (62,0%)			20 (15,5%)		

* – $p \leq 0,05$. ** – $p \leq 0,01$.

Анализ средних значений компонентов жизнестойкости в группах студентов – медиков и немедиков показал, что статистически достоверные различия обнаружены только в вовлеченности ($M = 20,95$, $Me = 22$ – медики, $M = 18,43$, $Me = 18$ – немедики; $U = 0,039$, $p \leq 0,05$) (табл. 2).

Таблица 2

**ОПИСАТЕЛЬНЫЕ СТАТИСТИКИ ДЛЯ КОМПОНЕНТОВ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ГРУППАХ МЕДИКОВ И НЕМЕДИКОВ**

Компоненты жизнестойкости	Группы	M	σ	Me	U
Вовлеченность	Медики	20,95	5,69	22	0,039*
	Немедики	18,43	6,08	18	
	По всей выборке	19,16	6,06	20	
	Нормативные значения для популяции российских студентов (Осин, 2013)	20,68	5,82		
Контроль	Медики	15,49	5,32	16	0,263
	Немедики	14,62	4,69	15	
	По всей выборке	14,87	4,87	15	
	Нормативные значения для популяции российских студентов (Осин, 2013)	15,29	4,41		
Принятие риска	Медики	11,00	3,91	12	0,606
	Немедики	10,82	3,46	10,5	
	По всей выборке	10,87	3,58	11	
	Нормативные значения для популяции российских студентов (Осин, 2013)	11,73	3,55		
Общий показатель жизнестойкости	Медики	47,43	13,81	50	0,100
	Немедики	43,87	12,97	44	
	По всей выборке	44,89	13,26	46	
	Нормативные значения для популяции российских студентов (Осин, 2013)	47,74	12,38	48	

* – $p \leq 0,05$. ** – $p \leq 0,01$.

Структура жизнестойкости студентов-медиков идентична структуре жизнестойкости студентов-немедиков. В обеих группах между компонентами жизнестойкости обнаружены исключительно положительные взаимосвязи с преобладанием сильных корреляций (рис. 1 и 2).

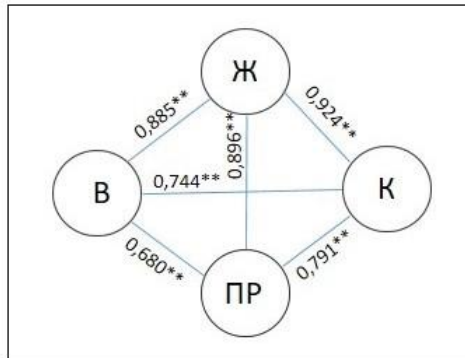


Рис 1. Взаимосвязь вовлеченности (В), контроля (К), принятия риска (ПР) и общего показателя жизнестойкости (Ж) в группе медиков (критерий корреляции Спирмена, r_s)

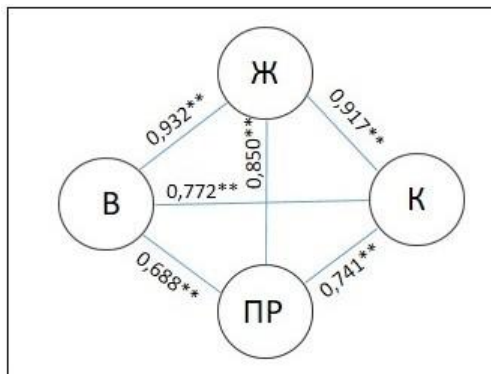


Рис. 2. Взаимосвязь вовлеченности (В), контроля (К), принятия риска (ПР) и общего показателя жизнестойкости (Ж) в группе немедиков (критерий корреляции Спирмена, r_s)

Дискуссия. В ходе исследования нами было установлено, что в обеих группах студентов преобладают респонденты со средними значениями всех компонентов жизнестойкости. Поскольку

жизнестойкость как теоретический конструкт напрямую связана с успешным совладанием со стрессом и снижением внутреннего напряжения, а также характеризует способность личности сохранять внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности (Леонтьев, Рассказова, 2006), можно надеяться, что российские студенты эффективно справятся с трудностями, вызванными пандемией COVID-19.

Такой компонент жизнестойкости, как контроль, также одинаково выражен в обеих группах. Он отвечает за то, насколько личность проявляет свою активность, насколько убеждена в возможности изменить мир вокруг себя. По М. Хайдеггеру, человек «заброшен» в этот мир, и именно контроль может стать той силой, которая позволит быть активным участником собственной жизни. Применительно к условиям пандемии можно предположить, что контроль способствует выбору тактик активного совладания у российских студентов.

Принятие риска, еще один компонент жизнестойкости, характеризуется убежденностью личности в том, что все события, происходящие с ней, способствуют саморазвитию вследствие накопления жизненного опыта. Такая позиция, безусловно, позволяет позитивно оценивать происходящее вокруг, в частности пандемию, так как из любого события можно вынести определенный жизненный урок.

Последний компонент жизнестойкости, вовлеченность, сильнее выражен у студентов-медиков, чем у студентов-немедиков. Вовлеченность отражает веру личности в то, что активное участие в происходящем вокруг позволяет найти в жизни что-то интересное и ценное для себя (Осин, 2013). На наш взгляд, более сильная выраженность этого компонента жизнестойкости у будущих врачей в условиях пандемии вполне объяснима. Во-первых, можно предположить, что профессию врача выбирают люди с альтруистической направленностью, то есть стремлением помогать другим, именно в этом они в какой-то степени видят смысл своей жизни. Тогда пандемия – лучший момент для того, чтобы почувствовать себя нужным, ощутить ценность собственной жизни и профессии. Во-вторых, на наш взгляд, продуманная политика государства в сфере СМИ в условиях пандемии (например, лозунги «Спасибо вам за ваш труд!», «Мы работаем ради вас! Оставайтесь дома ради нас!», «Спасибо врачам!» и др.) способствовали поднятию престижа работы врача и «врачебного патриотизма».

Сильная положительная взаимосвязь практически всех компонентов жизнестойкости в обеих исследованных группах студентов, по нашему мнению, может давать эффект синергии, когда происходит усиление каждого компонента другим. Это тоже способствует успешному совладанию со стрессом в условиях пандемии COVID-19.

Выводы. В результате исследования было установлено, что структура жизнестойкости одинакова как в группе студентов-медиков, так и студентов-немедиков. В обеих группах преобладают респонденты со средними значениями вовлеченности, контроля, принятия риска и общего показателя жизнестойкости. У студентов-медиков вовлеченность выражена сильнее, чем у студентов немедицинских специальностей.

Литература

Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.

Осин Е.Н. Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости // Организационная психология. 2013. №3. С.42–60.

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

Maddi S.R., Khoshaba D.M. Personal views survey. Newport Beach, CA: The Hardiness Institute, 2001.

УДК 159.96

О.Н. Селицкий

ЗАРАЖЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИИ КАК ИЗМЕНЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Городской клинический психиатрический диспансер, Минск, Беларусь

В статье рассмотрены аспекты измененного состояния сознания под влиянием респираторных заболеваний. Предложены методы эффективного поведения и психологические установки, способствующие лечению.

Ключевые слова: температура, измененное состояние сознания, депрессия, эйфория.

Рассмотрим состояние респираторной болезни, как психологический феномен. Какое психологическое состояние создает заболевание. Заражаясь респираторным вирусом организм получает целый набор психоактивных симптомов. Чтобы более успешно противостоять вирусам важно их распознавать эти

симптомы. И выработать тактику поведения, которая позволит максимально нивелировать их влияние на поведение.

Для начала обратимся к азам психологии, к предмету начала психологического консультирования по версии ГУО «Белорусская медицинская академия последипломного образования». Одним из пунктов предваряющих начало работы психолога с депрессией названа проверка на соматические болезни, а именно на температуру. Перефразировав этот пункт можно сказать, что повышенная температура воспринимается, как депрессия, пониженное настроение, общий психологический дискомфорт.

Почему так происходит? Очевидно, что организм повышая температуру требует дополнительных сил и отдыха. Но не будем забывать и о неочевидной стороне происходящего. Болеющий человек в состоянии депрессии гораздо хуже может лечиться хотя бы в рамках того что не сумеет спрятаться от холода, теряя при этом силы. А это крайне выгодно самим вирусам, развивающимся в организме человека. Дело может обстоять таким образом, что некоторые вирусы целенаправленно подавляют волю человека вызывая у него депрессию.

Гипотеза уже давно не фантастическая, учитывая работы Евгения Морозова профессора Института медицинской паразитологии, тропических и трансмиссивных заболеваний имени Е.И.Марциновского Сеченовского университета: Это не секрет, что токсоплазма может влиять на работу мозга. Мыши, зараженные этими паразитами, гоняются за кошками. И запах кошачьей мочи для них самый притягательный на свете. У человека, больного латентным токсоплазмозом, тоже наблюдаются изменения в поведении. Например, такие люди более склонны к риску. Когда два года назад мы обследовали сотню водителей, попавших по своей вине в ДТП, то почти у половины нашли токсоплазму. Они отличались более агрессивной манерой вождения – постоянно перестраивались, пытались всех обогнать (Еникеева, 2019).

Тем более если рассматривать вопрос по принятой в патопсихологии градации на позитивные плюс-симптомы и негативные выпадающие симптомы, то потеря настроения депрессия много проще чем плюс-симптом агрессии и активности.

Активное поведение так же вызывает простой вирус гриппа. На латентной стадии заражения вирус может заставить человека стать более общительным. В США был проведен эксперимент по наблюдению за поведением группы людей получивших прививку

от гриппа. Прививка содержала ослабленный вирус. Была отмечена чрезвычайная активность контрольной группы и увеличение их круга общения почти в 2 раза. При сильном снижении времени общения с каждым отдельным человеком. То есть вирус гриппа может на время менять психотип человека на гипертимный. Вероятно путем естественного отбора самыми распространенными вирусами гриппа стали вирусы вызывающие у жертвы выработку эйфоретиков (Селицкий, 2020). Что закономерно приводит жертву к абстинентному синдрому на открытой стадии заболевания. Что можно описать как органическую эндогенную депрессию.

Так же стоит упомянуть что тяжелое течение болезни приводит к состоянию измененного сознания. Заболевание, температура сопровождающиеся большой гибелью микроорганизмов и выделением токсинов из них. Это отравляет организм и приводит к галлюцинациям. Опять действует механизм отравления. Однако проявляется не эйфорией, а через бред, галлюцинации и видения.

Кислородное голодание, чем отмечен новый коронавирус, так же очень быстро снижает активность и тонус. Гипоксия – пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях. Наиболее чувствительны к кислородной недостаточности центральная нервная система, мышца сердца, ткани почек, печени (Levchenkova, 2016). Гипоксия приводит к упадку сил, быстрой утомляемости и головокружению. В острых случаях к обморокам.

Таким образом можно сказать, что вирусы смогли использовать все типы влияния на психику человека. В зависимости от этапа и своей выгоды вирус себя проявляет, как стимулятор, эйфоретик, галлюциноген или депрессант. Возможно в этом и состоит столь успешное распространение респираторных вирусов.

С точки зрения психологического сопровождения выздоровления человека необходимо выработать тактику поведения, лечения в ситуации измененного состояния сознания. Традиции взаимодействия человека с измененным состоянием сознания достаточно давняя. Можно вспомнить стиль борьбы кунг-фу врача и спортсмена Хуан Фэйхуна - пьяный кулак. Пьяный кулак это пример адаптации человека к измененному состоянию сознания, опьянению и правильным действиям в нем. Поэтому нам необходима подобная методика и в ситуации болезни. Итак, для начала определим особенности восприятия болеющего:

- 1) Депрессия.
- 2) Катастрофизация состояния. Больному кажется, что болезнь побеждает, даже если его состояние достаточно нормально, типично для данного этапа лечения.
- 3) Неправильная оценка сил. Отдых и сон возвращают силы, но это ощущение обманчиво. Как правило сил человеку хватает на очень короткий промежуток времени в несколько минут.
- 4) Активный психологически отдых. Типичный отдых современного человека наполнен просмотром фильмов, чтением и игрой в компьютер. Однако при таком отдыхе гипоксия и болезнь отбирают силы для лечения.
- 5) Обдумывание значимых решений в заведомо подавленном состоянии. Очевидно, что лечение дает массу свободного времени для обдумывания. При том что мысли будут находиться под цензом измененного состояния сознания.

Можно предложить следующие предписания нивелирующие психологическое влияние болезни:

- 1) использование принципа «Все идет по плану.» Другими словами, даже тяжелое состояние, это хорошо знакомая стадия лечения;
- 2) учитывая мнение БелМАПО, о восприятии температуры, как депрессии не стоит верить своим чувствам и умозаключениям в период болезни;
- 3) силы необходимые для активного лечения можно восполнить чаще отдыхая;
- 4) полноценный отдых требует тишины и постельного режима;
- 5) действия для лечения просты и достаточно монотонны, разумно их предписать заранее и выполнять, не тратя силы на сомнения.

Литература

Селицкий О.Н. 7 нечеловеческих манипуляций с вашей психикой. 28 августа 2020. URL: <https://www.b17.ru/article/295236/>

Еникеева А. Ученые выяснили, почему в ДТП попадают одни и те же люди. 19.07.2019. URL: https://www.rfbr.ru/rffi/ru/science_news/o_2091534

Levchenkova O.S., Novikov V.E. Neuroprotective Effect of Antioxidants and Moderate Hypoxia as Combined Preconditioning in Cerebral Ischemia // Bulletin of Experimental Biology and Medicine, 2016.

КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

Совет ветеранов г. Звенигорода, Звенигород МО

Эпидемиологическая угроза является стрессогенным фактором, которой регулируется копинг-стратегическими и тактическими методами и приемами. На основе тестирования и индивидуальных бесед были выделены три группы испытуемых: алармисткой (неврозоподобной), рациональной или прагматичной, КОВИД-диссидентской или нигилитивистской. Для каждой группы были предложены копинг-стратегии, патогенетические и симптоматические методы психотерапии. Предложенные методы позволят укрепить уверенность в своем состоянии, здоровье, настроении, повысит психозмоциональную устойчивость и жизненный тонус, сохранит как умственную, так и физическую работоспособность, сознательное отношение ко всей личной и общественной деятельности.

Ключевые слова: копинг-стратегия, угроза, психотерапия, патогенетические методы, симптоматические методы, личность, тестирование.

Введение. Р.Лазарус и С.Фолкман отмечали, что индивиды оценивают для себя величину потенциального стрессора, сопоставляя запросы среды с собственной оценкой ресурсов, которыми они владеют, чтобы справиться с этими самыми запросами. Эпидемиологическая угроза является стрессогенным фактором, которой регулируется копинг-стратегическими и тактическими методами и приемами (Юров, 2019а).

Нами была поставлена цель изучить реакцию пожилых людей в возрасте от 60 до 72 лет на эпидемиологическую угрозу в период с 1 июля по 15 сентября т.г. и определить поведенческие формы и способы в условиях стрессогенного функционирования.

Исследовательские задачи: 1) изучить психологические особенности пожилых людей в возрасте от 60 до 72 лет; 2) определить реакцию пожилых людей на эпидемиологическую угрозу; 3) рекомендовать копинг-стратегию представителям различных групп на эпидемиологическую угрозу.

Гипотеза: существуют различные реакции, формы и способы приспособления и преодоления у пожилых людей на эпидемиологическую угрозу в современных условиях небольшого города.

Испытуемые: 60 пожилых людей обоего пола (42 женщины и 18 мужчин) в возрасте от 60 до 72 лет (все пенсионеры), являющимися члена Совета ветеранов г. Звенигорода Московской области.

Методы исследования: тесты Спилбергера-Ханина и сокращенный вариант теста Г.Айзенка, состоящий из 18 вопросов (минимальный показатель – 1 балл, максимальный – 6 баллов). Код теста: экстраверсия-интроверсия: ответы «да» на вопросы 1-6, «нет» - 7-11. Испытуемый, набравший 10-11 баллов, - экстраверт, 8-9 – имеет тенденцию к экстраверсии, 5-6 амбоверт, 3-4 – имеет тенденцию к интроверсии, 1-2 – интроверт. Нейротизм – эмоциональная стабильность: ответы «да» на вопросы 12-18. Испытуемый, набравший 7 баллов – нейротик, 5-6 баллов – имеет тенденцию к нейротизму, 4 – нормостеник, 2-3 – имеет тенденцию к стабильности, 1 - стабильный. Кроме того, нами были проведены индивидуальные беседы по свободной программе (Юров, 2015).

Результаты. После проведения тестирования нами были выделены три группы испытуемых в зависимости от полученных баллов по обоим тестам с помощью критерия Стьюдента.

В первой группе оказались 21 испытуемый, имеющие (в среднем) следующие показатели: экстраверсия- 8 баллов, нейротизм – 5 баллов, ЛТ (личностная тревожность) – 57 баллов, СТ (ситуативная тревожность) - 63 балла. В индивидуальных беседах испытуемые подчеркивали страх, беспокойство, тревогу, озабоченность, неуверенность, плохой сон. По устным высказываниям можно констатировать у них травматический стресс. Эта группа получила название алармисткой (неврозоподобной).

Во второй группе оказались 24 испытуемых, имеющие (в среднем) следующие показатели: экстраверсия – 5 баллов, нейротизм – 4 балла, ЛТ – 46 баллов, СТ – 48 баллов. В индивидуальных беседах испытуемые отмечали, что внимательно следят за информацией (СМИ- теле-радио- печать) о проявлениях коронавируса, о способах нейтрализации эпидемиологической угрозы, беспокоятся о состоянии своего здоровья, регулярно меряют температуру, стараются соблюдать домашний режим. Эта группа получила название рациональной или прагматичной.

В третьей группе оказались 15 испытуемых, имеющие (в среднем) следующие показатели: экстраверсия – 3 балла (тенденция к интроверсии), нейротизм – 3 балла (тенденция к эмоциональной стабильности), ЛТ – 41 балл, СТ – 40 баллов. В индивидуальных беседах испытуемые отмечали, что Ковид-19 такая же болезнь как ОРВИ или грипп и не надо преувеличивать ее последствия, лечить ее нужно традиционными средствами (чай с лимоном, медом,

горячее молоко), меньше волноваться, работать и выполнять свои трудовые и бытовые обязанности. Эта группа получила название КОВИД-диссидентской или нигилитивистской (Юров, 2019б).

Дискуссия. Из научной литературы известно, что большое значение в формировании психо-логического благополучия имеют методы психотерапии, делящиеся на две группы: патогенетическую, т.е. такой комплекс психотерапевтических воздействий, который направлен на изменение главных жизненных отношений личности, обусловивших развитие неблагоприятных состояний; и симптоматическую – значительно более узкую и ограниченную систему воздействий, которая имеет своей целью ликвидацию или смягчение отдельных симптомов или воздействий на психические компоненты других переменных (Карвасарский, 2002).

Показатели первой группы и особенно результаты индивидуальных бесед свидетельствуют о наличии невротического состояния испытуемых. В.Н.Мясищев подчеркивал, что невроз – это психогенное заблуждение, в основе которого лежит неудачно, нерационально, непродуманно разрешаемое личностью противоречие между ней и значимыми для нее сторонами действительности, вызывающее болезненно-тягостные переживания: неудач в жизненной борьбе, неудовлетворения потребностей, недостигнутой цели, невозможности потери. Не-умение найти рациональный и продуктивный выход из переживаний влечет за собой психическую и физиологическую дезорганизацию личности. Он отмечал, что невротические состояния тревоги и страха, тревожной мнительности, обидчивости и взрывчатости, реализуясь в той или иной форме, в зависимости от возникших ситуаций, вызывают реакции эмотивного характера, переходящие в состояние невроза и углубляющиеся при непонимании со стороны окружающих. Связь невроза с психотравмирующей ситуацией позволяет считать его принципиально обратимым состоянием (Мясищев, 1973).

У данных испытуемых наблюдаются нарушения поведения тормозимого круга (боязливость, пугливость, робость и нерешительность, неумение постоять за себя, беззащитность совместно с повышенной эмоциональной чувствительностью, склонностью «все близко принимать к сердцу») (Юров, 2018б).

1. Копинг-стратегии для первой группы испытуемых: 1. Совершенствование рационального образа жизни (выполнение бытовых обязанностей в полном объеме, работа в огороде на даче, связь с родственниками и друзьями, просмотр телепередач с позитивным и юмористическим сценарием, чтение любимых книг любимых авторов, лечебно-физические процедуры). 2. Повышение жизненного уровня притязаний. 3. Применение различных методов жизненной мотивации.

II. Психотерапевтические патогенетические методы и приемы:

1. Поиск общих неблагоприятных особенностей у пожилых людей, имеющих аналогичную симптоматику, но умеющих находить из неблагоприятных состояний («психотерапевтическое зеркало»), что вполне возможно в рамках Совета ветеранов. 2. Мотивированное внушение может быть как в группе, так и индивидуально. Приведем пример внушения: 1. У меня все в порядке. 2. Тревожность ослабевает. 3. Я владею собой. 4. Я отвлекаюсь от чрезмерной негативной информации. 5. У меня положительные эмоции (со всеми родственниками нет проблем, и у меня не будет.). 6. Я буду вести здоровый образ жизни. 7. Я уверен в себе. 8. Я хорошо себя чувствую. Температура в норме. 9. Я спокоен и доволен собой. 10. Я отлично владею собой.

III. Психотерапевтические симптоматические методы: 1. Отвлекающая психотерапия – переключить сознание с негативных факторов (как внешних, так и внутренних), ослабить фиксацию отрицательных состояний. Здесь целесообразно применять приемы арт-терапии: пассивные – просматривание, прослушивание и активные – фотографирование, видео-съемка, рисование, пение, игра на музыкальных инструментах, коллекционирование и др.

Показатели испытуемых второй группы и особенно результаты индивидуальных бесед свидетельствуют об отсутствии у них болезненной сензитивности («очень ранимый, чувствительный, легко расстраивающийся»); немотивированной возбудимости (несдержан, легко выходит из себя, вспыльчив, повышенно-возбудим); тревожности (часто беспокоится, тревожится, плохо переносит ожидание); мнительности (часто волнуется по поводу того, что может произойти, во всем сомневается, мнительный); эмоциональной лабильности (повышенно эмоциональный, легко меняется настроение).

I. Копинг-стратегии для второй группы испытуемых: 1. Гармонизация семейных отношений (внутрисемейное межличностное адекватное общение). 2. Критическое отношение к чрезмерно негативной информации в СМИ. 3. Четкое выполнение привычного традиционного образа жизни. 4. Выполнение всех рекомендаций медицинского и административного характера. 5. Позитивная мотивация в быту. 6. Разнообразные жизненные сценарии. Это позволит укрепить уверенность в своем состоянии, здоровье, настроении, повысит жизненный тонус.

II. Психотерапевтические патогенетические методы и приемы:

1. Реадаптация – все виды активного времяпрепровождения – совместные с родственниками и друзьями прогулки, походы,

экскурсии, трудотерапия (по дому, хозяйству, спортивному инвентарю). 2. Рациональная психотерапия, направленная на поддержание здорового, трудоспособного образа жизни. 3. Участие в волонтерской деятельности (оказание посильной помощи родственникам, друзьям, соседям).

III. Психотерапевтические симптоматические методы: Музыкальная психотерапия: 1. Музыка является одним из факторов коррекции настроения и самочувствия. 2. При сниженном настроении положительное влияние оказывает серьезная элегическая музыка. 3. Музыка способствует релаксации и активному отдыху. 4. Музыка способствует психоэмоциональному реагированию.

Показатели испытуемых третьей группы и особенно результаты индивидуальных бесед свидетельствуют об отсутствии у них тревожности (часто беспокоится, тревожится, плохо переносит ожидания), но присутствия ярко выраженных гиперсоциальности (заостренное чувство долга, обязанности, ответственности, трудность компромиссов); ригидности (трудность изменения своей точки зрения, неуступчивость, упрямство); социально-психологической критичности; психологической закрытости, недоверия официальным средствам информации, ориентация на мнение блогеров.

I. Копинг-стратегии для третьей группы испытуемых: 1. Принятие достоверной информации в СМИ. 2. Проведение «круглых столов» по жизненным проблемам. 3. Консультации с авторитетными специалистами. 4. Снижение уровня притязаний и формирование реального уровня ожидания (проявления) в условиях эпидемиологической угрозы. 5. Повышение заботы о своем здоровье и о здоровье своих близких. 6. Приведение уровней ригидности и гиперсоциальности в соответствии с возрастом и реальными объективными возможностями (ликвидировать браваду, негативизм, отчужденность).

II. Психотерапевтические патогенетические методы и приемы: 1. Лечебно-физическая культура. 2. Активные методы искусствоведения. 3. Индивидуальное мотивированное внушение. 4. Информация из достоверных источников (СМИ, друзья, сослуживцы, члены семьи).

III. Психотерапевтические симптоматические методы: 1. Рациональная психотерапия (убеждения, рассуждения, логика, доказательство). 2. Использование самоприказов («надо выполнять!», «буду учить!», «надо считаться с окружающими», «не хочу, но сделаю!»). 3. Выполнение рационального режима труда и отдыха, физиологически обоснованного с возрастом и состоянием здоровья. 4. Варьирование целеполаганием, уровнем притязаний, различными видами мотивации (Юров, 2018а).

Выводы. Копинг-стратегия личности в условиях эпидемиологической угрозы имеет большое значение для владения собой в стрессогенной ситуации. Она помогает нейтрализовать или минимизировать воздействия чрезмерной чувствительности, мнительности, ригидности, возбудимости, тревожности, гиперсоциальности, эмоциональной лабильности, влияние посттравматического стресса. Что, в свою очередь, позволит укрепить уверенность в своем состоянии, здоровье, настроении, повысит психоэмоциональную устойчивость и жизненный тонус, сохранит как умственную, так и физическую работоспособность, сознательное отношение ко всей личной, семейной и общественной деятельности.

Литература

Карвасарский Б.Д. Психотерапия. СПб.: Питер, 2002.

Мясищев В.Н. Психотерапия как система средств воздействия на психику человека в целях восстановления его здоровья // Психотерапия при нервных и психических заболеваниях. Л.: Медицина, 1973. С.7-20.

Юров И.А. Индивидуально-личностные предпосылки деятельности успешности в спорте: автореф. дисс... канд. психол. наук. Кострома: КГУ, 2015.

Юров И.А. Субъектность индивидуальности // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / под ред. В.В.Знакова, А.Л.Журавлева. М.: ИП РАН, 2018а.С.393-400.

Юров И.А. Социально-психологическая подготовка как предиктор трудовой активности // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии. М.: ИП РАН, 2018б. С.449-461.

Юров И.А. Закон Йеркса-Додсона и копинг-стратегия в спорте // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие. Материалы V Международной научной конференции. В 2-х т. Т.1. Кострома, 2019а. С.589-593.

Юров И.А. Психология личности в отечественной парадигме // Методология, теория, история психологии личности / под ред. А.Л.Журавлева, Е.А.Никитиной, Н.Е.Харламенковой. М.: ИП РАН, 2019б. С.337-345.

Раздел 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕРНЕТ-КОММУНИКАЦИИ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

УДК 159.9.072.432

А.Е. Воробьева, С.И. Скипор

ПСИХОЛОГИ, ИХ КЛИЕНТЫ И ИНТЕРНЕТ- КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Институт психологии РАН, Москва

Работа выполняется по Государственному заданию 0159-2019-0002

«Психология коллективного субъекта в изменяющихся условиях
совместной жизнедеятельности»

В статье представлен анализ опыта интернет-консультирования психологов и клиентов во время пандемии COVID-19, а также инновативных качеств психологов и клиентов в разрезе онлайн-консультирования. Клиенты и психологи успешно работают онлайн во время пандемии и зачастую пробовали данный формат ранее. Психологи обладают более высоким уровнем инновативных качеств в сравнении с клиентами. Технические неполадки и проблемы со связью являлись основными сложностями в интернет-консультировании для клиентов и психологов. Клиенты чаще психологов хотели развития онлайн-консультирования с помощью новых технологий.

Ключевые слова: Интернет-консультирование, психолог, клиент, инновативные качества, пандемия, самоизоляция, цифровые технологии.

Введение. Пандемия COVID-19 поставила практикующих психологов и их клиентов перед выбором – проводить сессии онлайн или вовсе прервать процесс консультирования. Интернет-консультирование является предметом изучения многих авторов (Иванов, Лазарева, 2019; Иванов, Николаев, 2017; Меновщиков, 2010; Stoll, Müller, Trachsel, 2020).

Онлайн-консультирование уже давно является дополнительным или основным форматом работы некоторых практикующих специалистов (Иванов, Николаев, 2017). Однако пока рано говорить о том, что подобный способ работы всецело поддерживается профессиональным сообществом. Многие психологи по-прежнему с подозрением относятся к интернет-консультированию, отмечая множество его ограничений и недостатков (Тороосо et al., 2017).

Несмотря на это интернет-консультирование пользуется большой популярностью у клиентов – пользователей интернет (Иванов, Лазарева, 2019). Более того, некоторые клиенты впервые узнали о возможности психологического консультирования именно благодаря Всемирной паутине (Иванов, Лазарева, 2019).

Всеобщая самоизоляция в 2020 году бросила вызов многим психологам и клиентам, т.к. ухудшившаяся социально-экономическая обстановка в стране вызвала повышение количества обращений клиентов за психологической помощью (Крахмалева, Кузьмина, Ермолова, 2020), оставив для возможной безопасной работы только один канал – дистанционный. Следовательно, прибегнуть к онлайн-консультированию были вынуждены и те, кто не рассматривал ранее возможным такой формат работы для себя.

Говоря об интернет-консультировании, мы далее будем подразумевать проведение сессий при помощи видео-связи. Хотя интернет-консультирование может осуществляться посредством синхронной или асинхронной переписки (по электронной почте, в мессенджерах и т.д.), а также посредством голосовых звонков (по телефону, при помощи мессенджеров и т.д.), данные форматы выходят за пределы нашего исследования.

Переход на повсеместный онлайн-формат работы потребовал от клиентов и психологов подключения дополнительных внутренних ресурсов для успешной адаптации к изменившимся условиям консультирования. Одним из таких ресурсов могли стать инновационные или инновативные качества личности, которые определяют отношение индивида к новшествам и изменениям, его способности и желание создавать и использовать инновационные продукты и технологии (Яголковский, 2011). Нет сомнений в том, что в условиях неопределенности эпидемиологической обстановки и перехода многих важных сфер жизни в интернет-пространство, умение адаптироваться к таким изменениям, приняв и осмыслив новый формат взаимодействия, становится для личности одним из ключевых.

Целью нашей работы являлось сопоставление опыта интернет-консультирования у практикующих психологов и их клиентов на фоне пандемии COVID-19.

Исследовательские задачи: 1) анализ отношения психологов-консультантов и клиентов, проходящих терапию, к вынужденному полному переходу на интернет-консультирование во время пандемии COVID-19; 2) изучение инновативных качеств психологов и клиентов в разрезе интернет-консультирования.

Методология и методы исследования. Основной этап исследования был проведен летом 2020 года посредством интернет-опроса с использованием Google Forms. Ему предшествовало пилотажное исследование психологов, состоящих в Международной Профессиональной Ассоциации Психологов, в мае 2020 года, в ходе которого были уточнены формулировки вопросов и расширена анкета для психологов.

Исследование было анонимным и добровольным, материальное или иное вознаграждение за прохождение опроса не предусматривалось. В исследовании приняло участие 312 практикующих психологов и 410 клиентов психологов, проживающих на территории Российской Федерации. Клиенты и психологи не были связаны между собой.

Базами сбора ответов респондентов стали: Профессиональная Психотерапевтическая Лига (ППЛ), сервис онлайн-занятий с психологами Zigmund.Online, онлайн-сервис для предоставления психологических услуг и дистанционных тренингов «BrainBild», Международная Профессиональная Ассоциация Психологов (МПАП). Опрос проводился при информационной поддержке магазина «Психологическая книга», т.е. был включен в информационную рассылку магазина.

Респонденты отвечали на вопросы авторской анкеты, которая включала в себя вопросы об опыте интернет-консультирования до и во время пандемии коронавирусной инфекции, отношении к такому формату работы, сложностях, с которыми столкнулись респонденты в процессе онлайн-консультирования. Психологам дополнительно были заданы вопросы об особенностях консультирования в период всеобщей самоизоляции в целом, их опыте работы, специализации и так далее. Для изучения инновационных качеств психологов и их клиентов нами была использована Методика исследования отношения личности к инновациям (Лебедева, Татарко, 2009).

В данной публикации отражена часть результатов исследования: психологов и клиентов.

Результаты и их обсуждение. Основная часть опрошенных клиентов психологов имела опыт работы в интернет-формате до начала всеобщей самоизоляции (86,6%) в сравнении с 82,4%

психологов, имеющих опыт проведения сессий онлайн до пандемии. Полученные нами данные соотносятся с другими исследованиями авторов, которые обнаружили, что многие психологи ранее, до начала всеобщей самоизоляции, пробовали консультировать онлайн (Филимонова, 2020). Однако, до начала пандемии интернет-консультирование использовалось как дополнительная возможность получения и оказания психологической помощи в случае невозможности проведения традиционных консультативных сессий (проживание в иноязычной стране, длительная командировка, временная или постоянная ограниченная мобильность клиента и т.п.).

Большинство клиентов психологов согласились перейти на онлайн-формат, если такой метод работы был предложен их психологом (68,5%), что в целом соотносится с ответами практикующих специалистов, указавших, что более половины их клиентов согласились перейти в онлайн-пространство (около 45%). При этом, исходя из опроса психологов, около трети клиентов отказались переходить на такой формат работы (31,1%). В опросе клиентов, отказавшиеся от онлайн, респонденты помимо ответов о «не комфортности» подобного формата, указывали на необходимость личного контакта для них, а также снижение доходов во время всеобщей самоизоляции и, соответственно, невозможности продолжать терапию по финансовым причинам. Психологи, отвечая на вопрос о причинах приостановления консультативного процесса во время пандемии, также отметили ухудшение финансового положения своих клиентов (41,7%). Клиентам, перешедшим на интернет-консультирование, мы также задавали вопрос о том, изменилось ли, на их взгляд, качество терапии. Большинство клиентов (69,2%) отметили, что качество оказываемых психотерапевтических услуг осталось на том же уровне. Примечательно, что, когда мы спрашивали психологов о том, изменилось ли их мнение об онлайн-консультировании с переходом на такой формат, большинство из них указало, что оно или не поменялось совсем (53,5%) или улучшилось (39,4%).

Мы опрашивали психологов и их клиентов также на предмет сложностей, с которыми те столкнулись, проводя сессии онлайн. Как видно из таблицы 1, по сравнению с психологами, сложности клиентов в интернет-консультировании носили более разнообразный характер.

Общей сложностью для клиентов и психологов являлись проблемы со связью и различные технические неполадки (43,6% клиентов и 30,4% психологов). При этом стоит отметить, что несмотря на БОльший удельный вес технических сложностей в ответах клиентов, данные проблемы не явились для них поводом прекратить

процесс консультирования. В ответах на вопросы о причинах прекращения терапии и причинах отказа переходить с очного формата консультаций на онлайн, технологические аспекты интернет-консультирования не фигурировали ни у клиентов, ни у психологов. К тому же, клиенты в своих ответах подчеркивали нерегулярность и не принципиальность таких сложностей. Так, 20% клиентов указали, что они испытывают сложности со связью и/или техникой «иногда», еще по 3% клиентов испытывали такие сложности всего единожды или не придают им большого значения. Т.е., несмотря на частоту упоминания нестабильной связи, недостаточно качественных видеозображения и звука, данные сложности все же не останавливают клиентов от консультирования в онлайн-формате, возможно потому, что происходят не каждую сессию.

Также обе стороны консультативного процесса отметили сложности в организации онлайн-сессий, очевидные ограничения интернет-консультирования: невозможность физического присутствия, применения специфических техник (8% ответов клиентов и 19,4% ответов психологов), большую затрудненность в налаживании раппорта в сравнении с очным консультированием (18,1% и 27,4%, соответственно), большее напряжение и концентрацию, требующиеся в онлайн-консультировании (7,4% и 27,4%). В данном случае полученные нами результаты не совпадают с мнением некоторых авторов о том, что формат консультирования онлайн снижает напряженность клиента, так как он находится в привычной для себя обстановке (Лейнова, 2019).

Интересно, что обеспокоенность безопасностью клиента больше выказывали психологи, чем сами клиенты (6,2% психологов и 2,7% клиентов). Среди клиентов лишь единицы затрагивали вопросы кибербезопасности, возможного нарушения принципа конфиденциальности, возможности случайного раскрытия личной информации иным лицам в сети интернет.

Некоторые клиенты также отмечали сложности в выражении эмоций во время интернет-сессии. Часть психологов в свою очередь указывала на трудности считывания эмоциональных реакций и невербальных сигналов клиента в процессе сеанса, что, вероятно, обусловлено использованием недорогих веб-камер с низким разрешением изображения, недостаточной скоростью интернета (и как следствие, запаздыванием «картинки» относительно звука), а также ограниченным углом обзора (возможность видеть только лицо клиента или, как максимум, его фигуру по пояс).

Обратим внимание на то, что в ответах психологов среди прочего фигурировало несерьезное отношение клиентов к онлайн-

формату. В то же время, ни один клиент психолога в нашем исследовании не упомянул о несерьезном отношении к интернет-консультированию или саботаже онлайн-сессий. В данном случае представляются интересными реплики клиентов о том, что им тяжелее «настроиться на занятия» и включиться в работу, если сеансы проводятся онлайн. Эти переживания в процессе интернет-консультирования сходны с переживаниями обучающихся и работающих дистанционно из дома, т.е., с нашей точки зрения, обусловлены тем, что многим людям для того, чтобы «настроиться» на процесс учебы, работы, психотерапии и т.д. требуется специальная окружающая среда, в то время как домашняя среда ассоциируется с бытом, досугом и т.п. и затрудняет переключение ролей.

Клиенты имели некоторые претензии к психологам, включая те, что специалист «не всегда смотрит в камеру во время сессии» и бывает «невнимателен». В условиях коммуникации (консультирования) по видео-связи направление взгляда в камеру, по-видимому, является основным показателем внимания к собеседнику, а изменение направления взгляда воспринимается как наличие отвлекающих факторов в пространстве жилища собеседника (терапевта). Длительная фиксация взгляда в направлении веб-камеры способствует зрительному утомлению, не характерному для визуального контакта при традиционном консультировании, таким образом, перед терапевтом встает задача поиска баланса между зрительным контактом и зрительным утомлением при работе онлайн.

И клиенты, и психологи считают, что зоной роста для интернет-консультирования служат в первую очередь технологии (59% клиентов и 35,6% психологов). Существенно то, что клиенты, говоря о возможностях развития технологий для онлайн-консультирования, в первую очередь подразумевали разработку нового программного обеспечения или перевод сессий на другую платформу (около 30,2%), а затем уже ратовали за улучшение связи (16,1%) или использование иных новых технологий (12,7%) в процессе онлайн-консультирования. При этом клиенты часто упоминали о некомфортности использования Skype для консультирования онлайн. Известно, что именно данная платформа чаще всего используется психологами для сессий онлайн (Филимонова, 2020), т.к. является самой старой и известной платформой для совершения видео-звонков.

Психологи же в первую очередь обращали внимание на то, что именно налаживание стабильного канала связи поможет улучшить онлайн-консультирование (14,3%), лишь иногда упоминая возможности развития технологий или смены, модернизации платформы для связи (2,8%).

Таблица 1.

**СЛОЖНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ КЛИЕНТОВ И ПСИХОЛОГОВ,
СВЯЗАННЫЕ С ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕМ ВО
ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19**

Сложности клиентов	Сложности психологов
1. Технические сложности (43,6%)	1. Технические сложности (30,4%)
2. Снижение качества контакта, коммуникации, уровня близости с психологом (18,1%)	2. Сложности на стороне психолога (27,4%): повышенная утомляемость, организация работы, неподготовленность специалиста, эмоциональные сложности
3. Организация сессии (14,8%)	3. Объективные ограничения онлайн-формата (19,4%)
4. Отсутствие физического присутствия (8%)	4. Сложности на стороне клиента (17,6%): нежелание консультироваться онлайн, несерьезное отношение к такому формату, безопасность на стороне клиента, организация работы со стороны клиента
5. Эмоциональные сложности (7,4%)	5. Изменение спроса на психологические услуги (5,2%)
6. Сложности с психологом (4,7%)	
7. Другое (3,4%)	

Более того, клиенты под новыми технологиями подразумевали интерактивные возможности сети интернет и компьютера. Так, например, один клиент отметил, что можно добавить субтитры во время онлайн-сессии. Часть клиентов отметила необходимость улучшения звука, цветопередачи мониторов психологов и «улучшение качества конференции посредством накладывания на видео ряд фильтра». Среди ответов клиентов были также следующие: «в идеале было бы неплохо иметь какую-то платформу, где психологу будет удобно объяснять что-то на виртуальной доске например», «online/web интерактив, чтоб было удобней и не нужно было тратить время на поиски материалов/необходимых вещей»

для упражнений», «можно было сделать личный кабинет, где можно будет просматривать записи, получать домашнее задание от психолога (иногда есть необходимость заполнить анкету и т.д.)». Последнее предложение клиента, принявшего участие в нашем опросе, роднит процесс психологического консультирования с медицинским приемом в современной клинике, имеющей свое мобильное приложение для клиентов, и одновременно с дистанционным образовательным процессом.

Психологи в целом гораздо реже отмечали необходимость новой платформы для сессий и интерактивных инструментов работы. Среди таких ответов можно отметить лишь следующие: «программы для консультирования более удобной, чтобы было удобно отправлять рисунок, метафорическую карту или бланк обратной связи», «онлайн форм, опросников - пришлось экстренно наращивать Гугл формы красивые», «идеального интернета и виртуальной приемной, в которой клиент попадал бы в одно со мной «помещение».

Представляется интересным, что лишь 2,4% клиентов указали, что именно изменив, улучшив поведение или навыки психолога, процесс онлайн-консультирования усовершенствуется. Среди ответов клиентов можно, например, отметить «психологу – представляться и сообщать о том, как может идти процесс, в какие моменты может возникнуть дискомфорт и что с этим делать» и «больше контакта и жестов со стороны психолога». Вместе с тем, сами психологи считали, что именно их опыт и навыки могут позволить улучшить процесс интернет-консультирования (21,3%). Возможно, клиенты во время сеансов не замечают недостатка навыков и знаний психолога в консультировании, при условии, что среднестатистический клиент психолога, выбирающий онлайн-консультирование, молод и обращается за психологической помощью впервые (Иванов, Лазарева, 2019).

Практикующие психологи показали более высокий уровень развития инновативных качеств (3,7 балла из 5) по сравнению с клиентами, отличавшихся средним индексом инновативности (3,5 балла). Разница между психологами и клиентами по отдельным компонентам отношения к инновациям была следующей: креативность 3,9 и 3,8 баллов, соответственно; риск ради успеха 3,4 и 3,2 балла; ориентация на будущее 3,8 и 3,6 балла. Как видно, более всего психологи и их клиенты отличаются в аспектах способности рисковать ради успеха какого-либо дела, а также в ориентации на будущие события.

Для проверки нашего предположения о значимых различиях выраженности инновативных качеств у психологов и клиентов, мы

применили статистический анализ данных. Все расчеты производились в программе IBM SPSS Statistics 22.0. Для сопоставления респондентов по параметру общей инновативности, нами был использован t-критерий Стьюдента для независимых выборок (распределение в обеих группах подчинялось закону нормального распределения). Для сопоставления данных психологов и клиентов мы извлекли 312 ответов клиентов в случайном порядке. Полученные значения ($t=3,834$; $p<0,001$) указывают на наличие статистически значимых различий между психологами и клиентами в отношении общего индекса инновативности.

Полученные данные об инновативных качествах психологов и клиентов согласуются с ранее полученными результатами о том, что консультирующие психологи отличаются высоким уровнем креативности и открыты новому опыту (Ikiz & Asici, 2017), однако, противоречат ограниченному и традиционному вариантам улучшения процесса онлайн-консультирования, которые были сформулированы опрошенными нами психологами.

Ожидания клиентов относительно более широкого использования интерактивных возможностей сети интернет и компьютера при онлайн консультировании входят в противоречие с их более низкими баллами по общему индексу инновативности.

Подобные результаты, на наш взгляд, могут объясняться рядом причин. С одной стороны, понятие инновативных качеств личности охватывает широкий круг явлений, относится к диспозициям индивида и связано с личностными свойствами (Советова, 2000). Иными словами, говоря о том, что человек обладает высоким инновативным индексом, мы подразумеваем его общую готовность генерировать, внедрять и принимать новое, без спецификации по инновациям. В таком случае, можно предположить, что общая склонность к инновациям в данной выборке не была связана со склонностью использовать новые технологии.

Более того, в нашем опросе отсутствовало разделение по возрастным категориям, которые сами по себе могли выступить фактором, влияющим на разницу в ответах. Известно, что зачастую клиентами онлайн-консультанта становятся молодые люди (Иванов, Лазарева, 2019). При этом очевидно, что молодое поколение привыкло пользоваться новыми технологиям и более охотно принимает новшества, что и могло также обусловить факт желания клиентов развивать более сложные технологические инструменты в онлайн-консультировании при их среднем уровне инновативности в целом.

Не можем также не упомянуть тот факт, что психологическое академическое образование довольно консервативно само по

себе, лишь в редких университетах можно встретить модули по обучению интернет-консультированию, выбору платформ для видео-связи и т.п. Кроме того, сами психологи в своих ответах о том, чего им не хватает для того, чтобы консультировать онлайн более эффективно, отмечали недостаток информации и методических материалов об онлайн-консультировании. Как правило, такую информацию практикующие психологи получают на дополнительных платных курсах, когда и если у них возникает в этом необходимость. Однако, как ранее уже было упомянуто, не для всех специалистов интернет-консультирование в видео-формате являлось привычным до начала всеобщей самоизоляции. Получается, что психологи при развитой личностной креативности и инновативности могли просто не знать о технологических возможностях консультирования в онлайн-формате.

Наконец, креативность и открытость новому опыту являются профессионально важными качествами психолога-консультанта (Быкова, 2015), что могло сказаться на желании психологов даже в анонимном опросе давать социально желаемые ответы, преувеличивая данные характеристики.

Выводы. Можно говорить о том, что психологи и их клиенты успешно перешли на онлайн-формат во время всеобщей самоизоляции. Психологи отличались большей открытостью к инновациям по сравнению с клиентами, которые показали средний уровень развития инновативных качеств.

И психологи, и клиенты отмечают ряд сложностей в работе онлайн. Психологов больше беспокоят проблемы с интернетом и технические неполадки, а также собственная повышенная утомляемость от работы онлайн и нехватка знаний, навыков о консультировании в таком формате. Помимо этого, психологи часто отмечали объективные ограничения онлайн-формата: невозможность применения определенных техник и методик. Клиенты тоже были обеспокоены перебоями со связью. Кроме этого, им доставляла сложности организация сессий из дома и некоторое снижение качества эмоционального контакта с психологом.

В качестве вариантов для улучшения процесса онлайн-консультирования и клиенты, и психологи предлагают укреплять каналы связи и внедрять новые технологии. Клиенты ожидают более широкий спектр и более сложные новые технологии для интернет-консультирования, несмотря на более низкий уровень инновативных качеств в сравнении с психологами.

Психологи считают, что процесс интернет-консультирования стал бы лучше, если бы они обладали бы большим опытом и

знаниями о работе онлайн. Клиенты в свою очередь не отмечали недостатка квалификации у своих психологов, а также факта влияния навыков психолога на процесс онлайн-консультирования.

Литература

Быкова Е.А. Особенности профессионально важных качеств психолога // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2015. №3.

Иванов В.Г., Лазарева Е.Ю. Что лежит в основе обращения клиента за психологической помощью в онлайн-форме? // Медицинская психология в России. 2019. №1.

Иванов В.Г., Николаев Е.Л. К вопросу о психологическом консультировании в сети интернет // Проблемы современного педагогического образования. 2017. №. 54-5. С.326-332.

Крахмалева О.Е., Кузьмина К.Н., Ермолова И.М. Дистантная медико-психологическая помощь в условиях вынужденной изоляции // Омский психиатрический журнал. 2020. №S2-1 (24).

Лебедева Н.М., Татарко А.Н. Методика исследования отношения личности к инновациям // Альманах современной науки и образования. 2009. №4-2. С.89-96.

Лейнова А.Н. Психологические особенности онлайн консультирования // Черноморская конференция-2019. 2019. С.193-194.

Меновщиков В.Ю. Консультирование и психотерапия в Интернете: "за" и "против" // Психологический журнал. 2010. №3. С.102-108.

Советова О.С. Основы социальной психологии инноваций. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2000.

Филимонова Н.И. Тенденции развития онлайн-практики и онлайн-обучения психологов, в том числе в условиях пандемии. Пилотажное исследование // Межпоколенческие отношения: современный дискурс и стратегические выборы в психолого-педагогической науке и практике. 2020. №1. С.279–282.

Яголковский С.Р. Психология инноваций: подходы, модели, процессы. М: НИУ ВШЭ, 2011.

Ikiz F.E., Asici E. The Relationship between Individual Innovativeness and Psychological Well-Being: The Example of Turkish Counselor Trainees // International J. of Progressive Education. 2017. №1. С.52-63.

Stoll J., Müller J.A., Trachsel M. Ethical issues in online psychotherapy: A narrative review // Frontiers in psychiatry. 2020. V.10. P.993.

Topooco N. et al. Attitudes towards digital treatment for depression: a European stakeholder survey // Internet interventions. 2017. V.8. С.1-9.

**ОСОБЕННОСТИ ВЕРБАЛЬНОЙ ЭКСПРЕССИИ НА ТЕМУ
COVID-19 НА МАТЕРИАЛЕ РУССКОЯЗЫЧНЫХ ТВИТТОВ**

Московский государственный университет
имени М.В.Ломоносова, Москва

Производится сравнительный анализ семантики элементов вербальной экспрессии русскоязычных твиттов до и во время пандемии COVID-19. Применяется подход дистрибутивной семантики в целом и Word2Vec моделей в частности, для выявления диахронических сдвигов в семантике некоторых элементов вербальной экспрессии пользователей твиттера до и во время пандемии.

Ключевые слова: вербальная экспрессия, word2vec, дистрибутивная семантика, диахронический сдвиг, twitter, covid-19.

Развитие социальных сетей подтолкнуло исследователей из самых разных областей научного знания к изучению так называемого «цифрового поведения», человек не существует отдельно в киберпространстве и в реальной жизни, но приобретает гибридный стиль поведения, где тесно переплетаются технологии и реальные отношения между людьми, потребности, ценности (Войскунский, 2016). Это может проявляться в разных ситуациях. Человек публикует пост у себя в личной страничке в социальной сети, где делится своими мыслями по поводу нового фильма. «Цифровое поведение» - использование интернет-технологий для распространения своих идей и мыслей здесь несет скорее характер инструментальной деятельности, ведь то же самое можно сделать и без социальной сети, хотя и менее эффективно, с точки зрения охвата аудитории и скорости доставки информации.

Но есть и такие формы деятельности, которые невозможны без технологий цифрового мира, будь то социальный рейтинг, анонимность, мобильность, распределенность (Войскунский, 2016). Очевидным становится тот факт, что, изучая цифровой след человека, мы исследуем его деятельность, но только уже в новом гибридном виде. За последние годы накопилось большое количество такого рода исследований. Например, крупный проект по поиску коррелятов личностных черт в цифровом поведении myPersonality (Stillwell, Kosinski, 2012). Или исследование социальной напряженности в группах пользователей твиттера по их твиттам (Burnap, 2015). Стоит ли говорить, насколько важным является тема пандемии COVID-19, и насколько сильно она связана с киберпространством. Интернет-технологии во время пандемии выполняют важнейшую роль информирования и

координации борьбы с вирусом. Однако, появившийся термин «инфодемия» отражает и отрицательную роль интернета в борьбе с инфекцией. Объем информации, генерируемый различными интернет источниками настолько большой, что становится практически невозможно отделять правду от лжи или заблуждения. Отсюда может создаваться социальная напряженность, которая находит свой выход в том числе и в киберпространстве.

В нашем исследовании, мы изучаем особенности вербального выражения (экспрессии) социальной напряженности с точки зрения семантики (смысла) употребляемых слов. Нас интересует то насколько сильно поменялся смысл и контекст употребление тех или иных, аффективно окрашенных слов до и во время пандемии. Для изучения диахронических (временных) сдвигов в смысловом поле аффективных понятий применяется подход дистрибутивной семантики, который уже был использован нами в исследовании семантических траекторий ценностно окрашенных понятий в исторической ретроспективе России (Митина, Иргашев, Данилова, 2020).

Дистрибутивная семантика – область лингвистики, которая рассматривает язык, как многомерное пространство, где каждое слово или словосочетание располагается в соответствии со своим смыслом. Множество мер – это множество смыслов. Такая формализация дает возможность применять обширный математический аппарат для исследования языка на семантическом уровне (Mikolov, Chen, 2013). Инструментами построения смысловых пространств являются алгоритмы машинного обучения, в частности мы используем нейросетевой алгоритм Word2Vec, который основан на гипотезе о том, что близкие по смыслу слова разделяют общий контекст (Mikolov, Chen, 2013).

В качестве текстов русскоязычных твиттов до пандемии был взят корпус RuTweetCorp (Рубцова, 2015). Корпус «во время пандемии» был составлен из русскоязычной части корпуса «A large-scale COVID-19 Twitter chatter dataset» (Banda, 2020). В качестве слов-маркеров вербальной экспрессии были взяты прилагательные-стимулы к шкалам позитивного и негативного аффекта из методики ИГНАТ: счастливый, энергичный, радостный, беспомощный, напряженный, заторможенный (Митина, Падун, Зелянина, 2017).

Оба корпуса прошли процедуру токенизации (разбиение предложений на слова), лемматизации (приведение слова к начальной форме, например, существительное в единственное число именительного падежа, прилагательное в мужской род единственного числа именительного падежа, глагол в неопределенную форму и т.д.), удаления стоп-слов (вспомогательные слова, не несущие смысловой нагрузки). Описательная статистика корпусов приведена в таблице 1.

Таблица 1.

ЧАСТОТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КОРПУСОВ

Корпусы	Число текстов	Объем словаря
До пандемии	226834	260908
Во время пандемии	31520	190434

При помощи алгоритма Word2Vec (реализация gensim, python) (Rehurek, Sojka, 2010) были обучены две семантические модели на каждом из двух корпусов. Первый этап анализа заключается в определении семантической близости аффективных понятий внутри каждой из двух моделей. Такой анализ позволит определить соотношений слов вербальной экспрессии и понять специфику данного соотношения для каждого из корпусов. В качестве меры семантической близости между двумя словами используется косинус угла между векторами, задаваемыми этими словами в семантическом пространстве первичных описаний. Эта мера лежит в диапазоне от -1 до 1. Чем выше значение, тем ближе сравниваемые понятия по смыслу.

Мы можем выделить несколько пар слов, которые по-другому соотносятся друг с другом в разных моделях с точки зрения семантики. Пара «напряженный» и «заторможенный». В корпусе «До пандемии» находятся, по смыслу ближе, чем в корпусе «Во время пандемии». Возможно такое объяснение: в обычное время, состояния напряженности и заторможенности могут ассоциироваться в целом с негативным аффектом, в то время, как во время пандемии напряженность может выступать, как необходимое для человека состояние, которое помогает ему преодолевать трудности и не расслабляться раньше времени. В этом контексте напряженность – это желаемое полезное состояние, а заторможенность, напротив, то, чего следует избегать. Также интерес анализ пары «энергичный» и «беспомощный». Здесь наблюдается противоположная ситуация. До пандемии эти понятие довольно далеки друг от друга, а во время пандемии они сближаются. Это значит, что они начали чаще встречаться в одном контексте. Можно вновь сделать предположение о своего рода копинге, и противопоставлении ему беспомощности. Также, «беспомощность» стала ближе к «заторможенности», произошло смысловое сближение нежелательных и неэффективных состояний во время непростой ситуации вокруг пандемии. Более наглядно семантические связи можно посмотреть на графах косинусных расстояний в плоскости (рисунок 1).

Таблица 2.

**БЛИЗОСТЬ СОЧЕТАНИЙ ПОНЯТИЙ ДЛЯ МОДЕЛЕЙ
«ДО» И «ВО ВРЕМЯ» ПАНДЕМИИ**

	Слово 1	Слово 2	«До»	«Во время»
1	счастливый	энергичный	0,39	0,36
2	счастливый	радостный	0,76	0,69
3	счастливый	беспомощный	0,10	0,03
4	счастливый	напряженный	0,23	0,13
5	счастливый	заторможенный	-0,02	-0,08
6	энергичный	радостный	0,91	0,90
7	энергичный	беспомощный	0,35	0,65
8	энергичный	напряженный	0,50	0,42
9	энергичный	заторможенный	0,14	0,04
10	радостный	беспомощный	-0,04	-0,11
11	радостный	напряженный	0,63	0,57
12	радостный	заторможенный	0,57	0,47
13	беспомощный	напряженный	0,13	0,03
14	беспомощный	заторможенный	0,44	0,67
15	напряженный	заторможенный	0,70	0,32

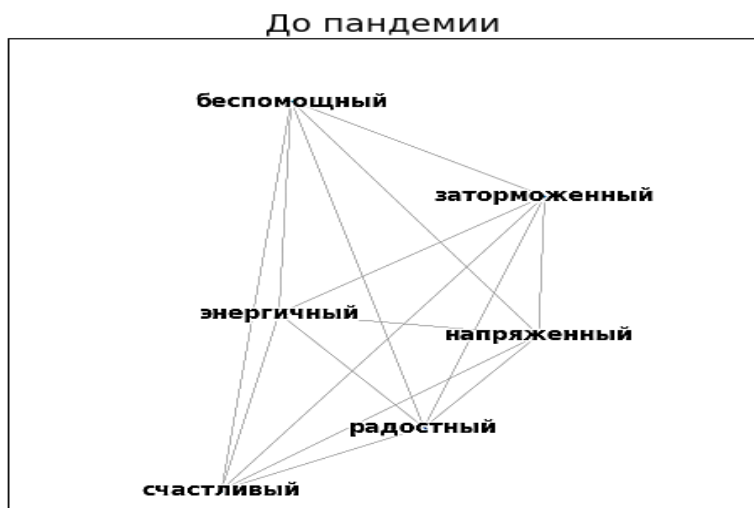


Рис. 1а. Графы близости-дальности семантики аффективных понятий в моделях «До» и «Во время» пандемии



Рис. 16. Графы близости-дальности семантики аффективных понятий в моделях «До» и «Во время» пандемии

Второй этап – это нахождение семантических сдвигов аффективных слов – определение влияния условий пандемии. Здесь также используется метрика косинусной близости.

Таблица 3.

**БЛИЗОСТЬ МЕЖДУ ОДНИМИ И ТЕМИ ЖЕ ПОНЯТИЯМИ
В МОДЕЛЯХ «ДО» И «ВО ВРЕМЯ» ПАНДЕМИИ**

Слова	Близость
счастливый	0,96
энергичный	0,90
радостный	1,00
беспомощный	0,55
напряженный	0,62
заторможенный	0,99

В целом, мы можем видеть, что смысл основных понятий аффекта не изменился, однако слова «беспомощность» и «напряженность» явно означают некоторую другую область, нежели в корпусе «До пандемии». В целом беспомощностью и напряженностью можно описать стрессовую ситуацию, чей позитивный исход почти не зависит от самого человека. И действительно, пандемия может казаться

страшной из-за ее неизбежности и неспособности обычного человека противостоять угрозе, которую трудно ощутить до непосредственной болезни. Кроме того, беспомощность может быть вызвана тяжелой экономической ситуацией в связи с карантинном. А напряженность подпитывается так называемой «инфодемией».

Проведенное исследование, в первую очередь преследует цель демонстрации подхода дистрибутивной семантики в психологии. Схема корпусных исследований со сравнительным анализом семантических пространств делает возможным анализ больших объемов текстового психологического материала, не тратя ресурсы и силы на сбор данных, поиск и опрос респондентов. Огромный пласт текстовой информации уже находится в открытом доступе в интернете, и благодаря нашему подходу, мы можем вычлнять интересующие нас, как психологов знания.

Литература

Войскунский А.Е. Поведение в киберпространстве: психологические принципы // Человек. 2016. №1. С.36–49.

Митина О.В., Иргашев Н.Р., Данилова А.Г. Возможности дистрибутивной семантики в психологии // Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека / под ред. А.Е.Войскунского, Р.Ершовой. Коломна, МО.: Псиград 2020. С.271–276.

Митина О.В., Падун М., Зеянина А.Н. Разработка русскоязычной версии методики “Тест имплицитного позитивного и негативного аффекта” // Психологический журнал. 2017. №2. С.104–121.

Рубцова Ю. Автоматическое построение и анализ корпуса коротких текстов (постов микроблогов) для задачи разработки и тренировки тонового классификатора // Инженерия знаний и технологии семантического веба. 2012. Т.1. С.109-116.

Рубцова Ю.В. Построение корпуса текстов для настройки тонового классификатора // Программные продукты и системы. 2015. №1. С.72-78.

Banda, Juan M., Tekumalla, Ramya, Wang, Guanyu, Yu, Jingyuan, Liu, Tuo, Ding, Yuning, ... Chowell, Gerardo. (2020). A large-scale COVID-19 Twitter chatter dataset for open scientific research - an international collaboration (Version 38) [Data set]. Zenodo. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4295939>

Burnap P., Rana O.F., Avis N., Williams M., Housley W., Edwards A., Morgan J., Sloan L. Detecting tension in online communities with computational Twitter analysis // Technological Forecasting and Social Change. 2015. V.95. P.96-108.

Mikolov T., Chen K., Corrado G., Dean J. Efficient Estimation of Word Representations in Vector Space // Proceedings of Workshop at ICLR. 2013.

myPersonality project: Example of successful utilization of online social networks for large-scale social research by D.Stillwell and M.Kosinski // International Conference on Mobile Systems (MobiSys), 2012.

Rehurek R. & Sojka P. Software Framework for Topic Modelling with Large Corpora // Proceedings of the Irec 2010 workshop on new challenges for nlp frameworks. Valletta, Malta: University of Malta, 2010. P.46--50.

УДК 159.9

Н.В. Калинина

САМООТНОШЕНИЕ И АКТИВНОСТЬ СУБЪЕКТОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

Российский государственный университет им. А.Н.Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство), Москва

В статье анализируется активность в социальных сетях людей как способ преодоления трудностей взаимодействия в условиях эпидемиологической угрозы. Показана специфика активности субъектов в социальных сетях у субъектов с различным самоотношением. Выявлены взаимосвязи содержательных проявлений активности с показателями самоотношения личности. Показано, что изучение содержательного наполнения страницы показывает специфику самоотношения личности, а вовлечение в самораскрытие автора страницы через содержание, связанное с позитивными характеристиками самоотношения, создает основу для психологической поддержки.

Ключевые слова: активность в социальных сетях, содержательные проявления активности, самоотношение, эпидемиологическая угроза

Введение. Ситуация эпидемиологической угрозы, возникшая в условиях распространения вирусной инфекции COVID 19, породила новые трудные жизненные ситуации для большинства людей в обществе. В частности, вынужденные ограничения, вводимые правительствами разных стран, необходимость самоизоляции, а так же информация о высокой контагиозности и вирулентности

нового вируса, вызывающая страх заразиться инфекцией от других людей, привели к нарушению привычного образа жизни, затруднили контакты с другими людьми, снизили возможности человека осуществлять социальное взаимодействие, чувствовать себя востребованными, получать социальное подтверждение своей значимости и повысили риск для блокировки потребностей в общении и принятии со стороны других людей. Одним из средств преодоления этих трудностей стало обращение к инструментам виртуального общения, в частности, к социальным сетям.

Все ведущие операторы отмечают резкий всплеск активности пользователей в период предпринимаемых правительствами разных стран ограничений социальных контактов, увеличение времени, проводимого пользователями в социальных сетях. Рост популярности социальных сетей актуализирует задачи изучения специфики такого рода взаимодействия, выявления его психологических ресурсов для преодоления трудных ситуаций и рисков в условиях эпидемиологической угрозы.

Коммуникация в социальных сетях сегодня активно исследуется в психологии, педагогике, философии и других смежных областях наук. Социальные сети представляют собой вид веб-сайтов, которые предназначены для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений (Мохначева, 2011). Характерными особенностями социальных сетей являются возможности создания индивидуальных профилей пользователей, возможность их взаимодействия (с помощью личных сообщений или комментариев), возможность достижения общих целей и создания внутренних социальных групп по интересам, возможность обмена информацией и удовлетворения потребностей (Дужникова, 2010). Социальное взаимодействие в социальных сетях основывается на информации, находящейся в личных профилях пользователей.

Выделены следующие значимые для личности функции социальных сетей:

- коммуникативная функция: способствует удовлетворению потребности в общении, поддержке и преодолению коммуникационного дефицита, расширению круга общения, установлению деловых контактов;
- информационная функция: способствует удовлетворению потребности в новизне, получении информации, ее распространению; обмен информации в социальных сетях имеет двустороннюю направленность, пользователи могут являться как коммуникаторами, так и реципиентами;

- социализирующая функция: способствует усвоению социальных норм, ценностей, знаний, необходимых как в реальном, так в виртуальном пространстве; способствует социализации индивидов, испытывающих трудности в реальном общении;
- идентификационная функция: социальное «Я» формируется посредством отождествления себя с какой-либо группой людей или противопоставления себя другой группе; с помощью социальных сетей процесс самоидентификации становится проще;
- развлекательная функция: способствует удовлетворению потребности в отдыхе, преодолению дефицита позитивных эмоций и впечатлений, но в некоторых случаях может стать средством экзальпизма, способом избегания реальности;
- самоактуализирующая функция: социальные сети являются самым простым и доступным способом для самовыражения; они часто являются хранилищем результатов творческой деятельности ее пользователей. (Садыгова, 2012).

С точки зрения ресурсов преодоления трудных ситуаций нам представляется важным так же выделить функцию самопрезентации. В социальной сети личность может предъявить себя другим людям, создать определенное впечатление о себе, обеспечить презентацию собственного образа.

Исследования показывают, что виртуальная самопрезентация в социальной сети может осуществляться личностью по-разному. У некоторых пользователей она становится реализацией «идеального Я» (Жичкина, Белинская, 2017). Другие пользователи социальных сетей с помощью личных профилей проецируют реальную идентичность в виртуальное пространство (Wilson, Gosling, Graham, 2012). Для других пользователей самопрезентация в социальных сетях является возможностью полного управления впечатлением о себе (Becker 1997). Ну и, наконец, виртуальная самопрезентация демонстрирует «Я» в конфликте с самим собой (Наумова, 2016).

Возможна также и смена идентичности и самопрезентации в социальных сетях. В этом случае выделяются несколько причин: начинающая от компенсации при отсутствии удовлетворения от сторон своей реальной идентичности; самоактуализации при невозможности проявить себя в реальной жизни; до любопытства, создания нового образа «Я», и желания пошутить (Антонова, Одинцова, 2010).

Некоторые исследователи рассматривают профиль в социальной сети как «метафору жизненного пути» пользователя, а активность в социальных сетях предстает арт-процессом создания собственного статичного гештальт образа (Чехонина, 2015).

Как видно, самопрезентация в социальных сетях обладает ресурсным потенциалом для реализации потребности в социальном взаимодействии в условиях новых реалий, и его изучение создает дополнительные возможности для оказания психологической помощи и поддержки личности в ситуации переживания трудностей.

Методология. В своем исследовании мы исходили из методологии ресурсного подхода, рассматривая личностный потенциал (Личностный потенциал..., 2011) как интегративную совокупность личностных качеств в качестве основных ресурсов преодоления. Принимая во внимание результаты наших предыдущих исследований, посвященных личностным ресурсам преодоления трудных ситуаций обучающимися и педагогами (Калинина, 2011) показывающих, что в ряду личностных характеристик, обеспечивающих конструктивное преодоление трудностей особое место занимает самоотношение личности, мы предположили, что ресурсность социальных сетей может обнаружиться в аспектах предоставления возможностей для самопрезентации и развития позитивного самоотношения личности.

Цель исследования. Исходя из этого, в данном исследовании мы поставили задачу выявить содержательные проявления активности личности в социальных сетях и изучить взаимосвязь содержательных проявлений активности в социальных сетях с самоотношением личности.

Для анализа мы использовали данные, полученные в рамках выпускной квалификационной работы Слепуховой А.И., выполненной под нашим руководством. Сбор данных происходил в период вынужденной самоизоляции в дистанционном режиме, на базе платформы GoogleDocs. В протоколе кодировалось имя испытуемого, его пол, возраст, уровень образования. В протоколе исследуемым также необходимо было указать ссылки на свои социальные сети – ВКонтакте и Instagram.

Методы исследования. Содержательные проявления активности респондентов в социальных сетях изучались с применением метода контент-анализа. Анализировались фотографии, опубликованные на личных страницах участников исследования в социальных сетях ВКонтакте и Instagram. Единицами анализа выступали смысловые категории, отражающие изображения на фотографиях: изображения «Я»-селфи, пейзаж/архитектура, одиночные фото, групповые фото, увлечения/работа, неавторские изображения. Всего было проанализировано 2397 фотографий. Также фиксировалось количество фотографий за все время, количество друзей в социальной сети ВКонтакте, количество подписок и

подписчиков в социальной сети Instagram. Для изучения самооотношения был использован опросник самооотношения В.В.Столина и С.Р.Пантитеева. Обработка результатов проводилась с использованием программы Statistica. Для анализа были отобраны 44 протокола, заполненные молодыми людьми в возрасте от 18 до 25 лет и соответствующие задачам исследования.

Результаты исследования. По результатам изучения самооотношения респондентов было выделено две группы: с высоким уровнем самооотношения и с низким уровнем самооотношения. В группе участников с низким уровнем самооотношения было выявлено, что 34% опрошенных недовольны собой и своими возможностями, сомневаются в собственной способности вызывать уважение. 45% не имеют согласия с самим собой, не принимают себя такими, какие они есть. 34% склонны ставить себе в вину все неудачи, происходящие в их жизни. 29% ощущают свою неспособность противостоять судьбе, не верят, что могут как-то повлиять на свое будущее. 50% сомневаются в том, что их личность может вызвать уважение и симпатию у других людей. У 29% опрошенных отсутствует интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой на равных, уверенность в своей интересности для других. 34% участников видят в себе преимущественно недостатки. Выделенные группы сравнивались по содержательным проявлениям активности в социальных сетях с использованием критерия Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 1.

Результаты показывают, что люди с высоким уровнем самооотношения чаще публикуют селфи и реже публикуют фотографии пейзажа и архитектуры, чем люди с низким уровнем самооотношения. Это связано с тем, что люди, которые часто публикуют личные фотографии, селфи, больше уверены в себе и в положительной их оценке другими людьми. Люди, которые чаще выкладывают фотографии пейзажа/архитектуры сомневаются в том, что могут быть интересны другим людям, не принимают себя такими, какие они есть, видят в себе преимущественно недостатки.

На основе корреляционного анализа с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена были обнаружены взаимосвязи показателей самооотношения и содержательных проявлений активности в социальных сетях (см. таблицу 2).

Результаты показывают, что показатели интегрального самооотношения, аутосимпатии, самопринятия, самоинтереса имеют значимые положительные взаимосвязи с количеством публикуемых селфи. Чем больше селфи субъект публикует в социальной сети, тем

больше он одобряет себя, уверен в своей интересности для других, принимает свои недостатки и имеет позитивную самооценку.

Таблица 1.

**СРАВНЕНИЕ ГРУПП С ВЫСОКИМ И НИЗКИМ УРОВНЕМ
САМООТНОШЕНИЯ ПО СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМ
ПРОЯВЛЕНИЯМ АКТИВНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ
(среднее количество встречающихся изображений)**

Проявления активности в социальных сетях	Среднее по группе с высоким уровнем самооотношения	Среднее по группе с низким уровнем самооотношения	U	Асимптотическая значимость (p<0,05)
Селфи	7,055	2,923	58,000	0,019
Одиночное фото	18,333	12,615	93,000	0,346
Пейзаж и архитектура	5,722	11,230	66,500	0,045
Фото с другими людьми	8,611	6,923	106,000	0,674
Увлечения и работа	7,555	3,846	116,500	1,000
Неавторские фотографии	0,611	0,769	113,500	0,904
Количество за 2 года	49,888	39,538	117,000	0,984
Все фотографии	105,444	90,615	111,000	0,825
Подписки	304,333	215,076	84,000	0,193
Подписчики	396,888	262,153	81,000	0,155

Показатель самообвинения имеет значимую отрицательную связь с количеством опубликованных селфи. Чем больше количество селфи, тем меньше у субъекта негативных эмоций в свой адрес, что позволяет ему принять себя и показать окружающим.

Показатели интегрального самооотношения и ожидаемого отношения от других отрицательно связано с количеством опубликованных фотографий пейзажа и архитектуры. Чем больше количество опубликованных фотографий пейзажа и архитектуры, тем хуже ожидаемое отношение от других людей и в целом, самооотношение ниже. Субъект постоянно ожидает неодобрения окружающих, боится негативной реакции, поэтому публикует меньше собственных фотографий.

Таблица 2.

СВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САООТНОШЕНИЯ С СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ АКТИВНОСТИ СУБЪЕКТОВ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ

Показатели самооотношения	Проявления активности в социальных сетях							
	Селфи	Однoчнoе фото	Пейзаж и архитектура	Увлечения/работа	Не-авторские	Количество фотографий	Подписки	Подписчики
Шкала S	0,431	0,136	-0,387	0,001	0,098	-0,019	0,249	0,275
Самоуважение	0,339	0,059	-0,274	-0,081	-0,012	-0,049	0,340	0,283
Аутосимпатия	0,464	0,128	-0,131	0,078	0,316	0,139	0,108	0,166
Ожидаемое отношение	-0,030	-0,092	-0,373	0,085	-0,148	-0,255	0,004	-0,131
Самоуверенность	0,302	0,005	-0,289	0,056	0,081	-0,053	0,260	0,292
Самопринятие	0,433	0,278	-0,040	0,129	0,310	0,248	0,112	0,278
Саморуководство	0,124	0,125	0,021	0,079	-0,133	0,078	0,089	0,069
Самообвинение	-0,412	-0,027	0,198	0,187	-0,047	-0,052	-0,111	-0,073
Самоинтерес	0,402	0,265	-0,346	0,065	-0,003	0,059	0,222	0,276
Самопонимание	-0,022	-0,055	0,113	-0,258	0,075	-0,097	-0,018	0,132

Дискуссия. В ходе исследования были обнаружены значимые различия содержательных проявлений активности субъектов с различным самооотношением в социальных сетях. Субъекты с высоким уровнем самооотношения публикуют больше селфи и меньше фотографий пейзажа и архитектуры в социальной сети, чем субъекты с низким уровнем самооотношения, то есть для них

характерно стремление предъявить себя миру, они уверены в себе и положительной их оценке другими людьми. Субъекты с низким уровнем самооценки публикуя фотографии пейзажа и архитектуры, переносят внимание с себя и своей жизни на другие объекты. Перенос фокуса внимания на внешний мир может свидетельствовать о меньшей удовлетворенности социальными контактами. Это подтверждается меньшим количеством подписок и подписчиков. В то же время, меньшее количество подписчиков может быть связано с тем фактом, что людям интереснее следить за личными профилями жизнерадостных и уверенных в себе людей.

В исследовании были выявлены значимые взаимосвязи между компонентами самооценки и проявлениями активности личности в социальных сетях. Чем выше показатели аутоэмпатии, самопринятия, самоинтереса, глобального самооценки и ниже показатель самообвинения, тем большее количество публикаций селфи размещено на страничке пользователя. Можно констатировать, что размещение селфи характерно для людей, проявляющих интерес к себе, своему внутреннему миру, своему настроению и самочувствию, принимающих себя самого вместе со своими недостатками и свое место в жизни. Публикации изображений пейзажа и архитектуры взаимосвязано с показателями ожидаемого отношения к себе и глобального самооценки. Чем ниже показатель ожидаемого отношения от других и глобального самооценки, тем больше количество публикаций фотографий пейзажа и архитектуры. Вероятно, неуверенный, стеснительный, боящийся неодобрения и не принимающий себя и свои возможные недостатки человек боится публиковать собственные фотографии, ожидая негативной реакции других людей, и поэтому переводит внимание с себя на окружающий мир.

Выводы. Полученные результаты в силу незначительности выборки не могут иметь широкой экстраполяции, однако представляют интерес в аспекте диагностической работы и поиска оснований для разработки стратегий психологической помощи. На основании полученных результатов можно говорить о том, что содержание страницы социальной сети может указывать на определенные характеристики самооценки человека. Изучение содержательного наполнения страницы может помочь увидеть специфику самооценки личности, а вовлечение в самораскрытие автора страницы через содержание, связанное с позитивными характеристиками самооценки, может создать основу для психологической поддержки.

Литература

Антонова Н.В., Одинцова М.С. Интеграционная модель исследования идентичности в контексте интернет-коммуникации // Педагогика и психология образования. 2010. №2. С.5-16.

Дужникова А.С. Социальные сети: современные тенденции и типы пользования // Мониторинг. 2010. №5 С.238-251.

Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Стратегия самопрезентации в Интернет и их взаимосвязь с реальной идентичностью // Психологическая газета. 30 августа 2017. URL: http://cyberpsy.ru/articles/self-presentation_identity/.

Калинина Н.В. Социальные и личностные ресурсы преодоления трудных жизненных ситуаций // Симбирский научный вестник. 2011. №1. С.91-97

Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2011.

Мохначева А.П. Социальные сети как феномен современности // Молодежь в меняющемся мире: актуальные проблемы и перспективы изучения. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, 24 марта 2011 года / под ред. Е.А.Дементьевой, А.Д.Лашевкой, Е.А.Полторак, В.С.Харченко. В 2-х ч. Ч.2. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2011. С.95-97.

Наумова Т.А. Онтологический подход в исследовании образа «Я» социальных агентов в виртуальном пространстве // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. 2016. №1. С.91-102.

Садыгова Т.С. Социально-психологические функции социальных сетей // Вектор науки ТГУ. 2012. №3. С.192-194.

Чехонина Л.П. Наскальные рисунки современного человека // Психологическая газета. 12 февраля 2015. URL: <https://psy.su/feed/4502>.

Becker B. To be in touch or not? Some remarks on communication in virtual environments. 1997. Women, work and computerization: spinning a web from past to future // Proceedings of the 6th International IFIP-Conference, Bonn, Germany, May 24-27, 1997. Berlin: Springer, 1997. P.211-212.

Wilson R.E., Gosling S.D., Graham L.T. A review of Facebook research in the social sciences // Perspectives on Psychological Science. 2012. V.7. № 3. P.203-220.

ОСОБЕННОСТИ ИНФОРМАЦИОННОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-2019

Российский государственный социальный университет, Москва

Статья подготовлена в рамках гранта Президента РФ для государственной поддержки молодых российских ученых (№МД-83.2020.6)

В статье рассматривается проблема психологического благополучия, информационных потребностей и поведения студенческой молодежи в период пандемии COVID-2019. Представлены результаты исследования, проведенного в мае 2020 года среди студентов г. Москва и г. Иваново (от 18 до 26 лет, 67% женщины). Исследование проводилось с помощью специально разработанной анкеты выявлено, что от 27 до 54 процентов респондентов по различным показателям демонстрируют деструктивное информационное поведение. Делается вывод о необходимости реализации психологического сопровождения студентов с учетом региональной специфики, гендерных особенностей, а также информационных потребностей, обусловленных информационным поведением.

Ключевые слова: информационное поведение, молодежь, психологическая устойчивость, инфодемия, пандемия COVID-2019.

Социальная самоизоляция в период пандемии COVID-19 во всем мире обусловила необходимость широкого использования цифровых и информационных технологий с целью поддержания активного взаимодействия, реализации образовательной, общественной, досуговой и профессиональной деятельности. Проблема личности не только в том, чтобы изменить образ жизни в сложившейся ситуации, но в том, чтобы сохранить психологическую устойчивость и мировоззренческие ценности.

В условиях карантинных ограничений информационное поведение человека стало не только основным способом доступа к информации и услугам, но и одним из немногих средств реализации экономической, образовательной и досуговой деятельности, осуществления социального взаимодействия.

Информационное поведение может уменьшить беспокойство, вызванное неуверенностью во время вспышки болезни или

стихийного бедствия (Lachlan et al., 2009). Вместе с тем, будучи полезным, освещение в СМИ может создать психологические проблемы. Проведенные исследования показали, что обилие неоднозначной и неточной информации во время пандемии COVID-19 привело к информационному стрессу и усилению беспокойства людей о своем здоровье (киберхондрии) (Fagoog et al., 2020).

Восприятие пандемии в условиях информационного стресса имеет большое психологическое значение, как усиливая тревогу и опасения людей, так и выступая в качестве основного фактора выполнения превентивных мер (Khan et al., 2020; Ho et al., 2020; Кубрак, Латынов, 2020).

Во время пандемии колледжи и университеты во всем мире полностью перешли на обучение с применением цифровых дистанционных технологий, включая онлайн-лекции, телеконференции, электронные книги, онлайн-экзамены, взаимодействие в виртуальных средах. Карантин, сопровождаемый интенсивным включением в цифровую информационную среду, привел к ухудшению психологического благополучия студенческой молодежи. Исследование, проведенное в мае 2020 года среди 25 тысяч российских студентов, показало, что 66% респондентов чаще стало ощущать состояние стресса и беспокойства. Около 40% отметили наличие у себя признаков депрессии и утомления. В ходе исследования выявлены изменения в информационном поведении студентов – они чаще стали проводить время в социальных сетях (56%), общаться онлайн (55%), просматривать видео в интернете (55%), отслеживать новости в мире (52%) (Опрос студентов российских вузов..., 2020).

Недавние исследования, проведенные в Китае, Бангладеш, Франции, также показали, что у студентов, находящихся в период пандемии COVID-19 в условиях самоизоляции, наблюдались такие психологические проблемы, как тревога, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство (от 8 до 65 процентов в разных странах) (Husky et al., 2020; Wang et al., 2020; Huang et al., 2020).

При этом психологическая устойчивость студентов зависела и от особенностей информационного поведения. Так, чрезмерный просмотр китайскими студентами информации о пандемии COVID-19 (более 3 часов в день) приводил к снижению адаптационного потенциала и высокому риску психических заболеваний (Huang, Zhao, 2020; Chen et al., 2020). Среди способов совладания с тревогой во время пандемии COVID-19 филиппинские студенты наряду с прочими назвали различные

виды информационного поведения: получение информации о вирусе COVID-19, его профилактике и механизме передачи (69%); использование социальных сетей Facebook, Twitter, Tiktok, Youtube (59%); онлайн-игры (29%); избегание сообщений СМИ о распространении COVID-19 и связанных с ним смертельных случаев (15%) (Baloran et al., 2020).

Важно понимать, как информационный стресс влияет на восприятие риска и поведенческую динамику и какие способы совладания (психологической устойчивости) выбирает студенческая молодежь в условиях пандемической угрозы и социальной депривации.

Цель нашего исследования состояла в изучении особенностей информационного поведения студенческой молодежи в период пандемии COVID-19. Выборку составили 218 студентов г. Москвы и г. Иваново в возрасте от 18 до 26 лет ($M=19,5$) (33% мужчины, 67% женщины).

Для проведения исследования использовалась специально разработанная анкета. Респондентам предлагалось оценить степень согласия с утверждениями по 5-тибальной шкале Лайкерта (от 1 – совершенно не согласен, до 5 – полностью согласен). Первая часть анкеты (пункты 1-11) направлена на оценку восприятия угрозы пандемии (Альфа Кронбаха = 0,702); вторая часть анкеты (пункты 12-17) оценивает степень интереса к информации, связанной с пандемией COVID-19 (Альфа Кронбаха = 0,784).

Результаты диагностики особенностей информационного поведения студенческой молодежи в условиях пандемии COVID-19 представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Из рисунка 1 видно, что большинство студентов демонстрируют конструктивное (адаптивное) информационное поведение в период пандемии COVID-19: считают себя информированными о пандемии и способах борьбы с ней (77,4%) и стараются быть в курсе новостей о развитии пандемии (66,4%), высказываются за пресечение распространения неофициальной информации (58,1%), не интересуются ей (46,4%) и не пересылают ее своим близким и знакомым (63,2%), осознают опасность пандемии для человечества (54,8%) и переживают за своих близких (70,3%), интересуются медицинской информацией (62,6%), статистикой распространения (65,8%) и ограничительными мерами в период пандемии (65,9%). Вместе с тем, от 27 до 54 процентов респондентов по указанным показателям демонстрируют деструктивное (неадаптивное) информационное поведение.

Таблица 1.

**ОПИСАТЕЛЬНЫЕ СТАТИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ
ИНФОРМАЦИОННОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В
ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

Пункты анкеты	Среднее	Средне-кв. откл.
1. Я считаю себя информированным о пандемии COVID-19 и способах борьбы с ней	4,0	1,0
2. Пандемия COVID-19 представляет огромную опасность для человечества	3,4	1,1
3. Когда я задумываюсь о последствиях пандемии COVID-19, мне становится страшно	2,9	1,2
4. Меня очень тревожат новости об эпидемиологической угрозе COVID-19	3,0	1,1
5. Я очень переживаю за своих близких в связи с новостями о распространении пандемии	3,8	1,1
6. Шумиха в СМИ по поводу COVID-19 используется для отвлечения внимания общества от более важных проблем	3,1	1,2
7. Я не доверяю прогнозам распространения пандемии COVID-19, которые публикуются в СМИ	3,1	1,2
8. Чтобы не допустить паники, нужно пресекать распространение новостей, отличающихся от официальных сообщений штаба по борьбе с пандемией в РФ и рекомендаций ВОЗ	3,6	1,2
9. Нагнетание тревоги в СМИ по поводу глобальных катастроф только мешает поиску путей их предотвращения	3,4	1,1
10. Я стараюсь быть в курсе новостей о развитии пандемии	3,7	1,1
11. Я пересылаю своим близким и знакомым любую интересную информацию о COVID-19, даже если не уверен в ее правдивости	2,2	1,2
12. Интерес к информации: медицинская информация (пути заражения, вакцина, способы защиты и пр.)	3,6	1,1
13. Интерес к информации: статистика распространения (в мире, в России, в городе)	3,6	1,1
14. Интерес к информации: об ограничительных мерах, применимых государством (режим самоизоляции, штрафы, электронный пропуск и пр.)	3,6	1,1
15. Интерес к информации: о том, как организовать жизнь в условиях самоизоляции (учеба, досуг, дополнительное образование, забота о психическом здоровье и пр.)	3,3	1,2
16. Интерес к информации: экономическая информация (падение доходов, инфляция и пр.)	3,2	1,2
17. Интерес к информации: неофициальная информация, разоблачающая истинные причины и последствия пандемии COVID-19 (заговор фармакологических компаний, биологические войны, заговор глобалистов, тотальная слежка за населением, экономический кризис и пр.)	2,6	1,3

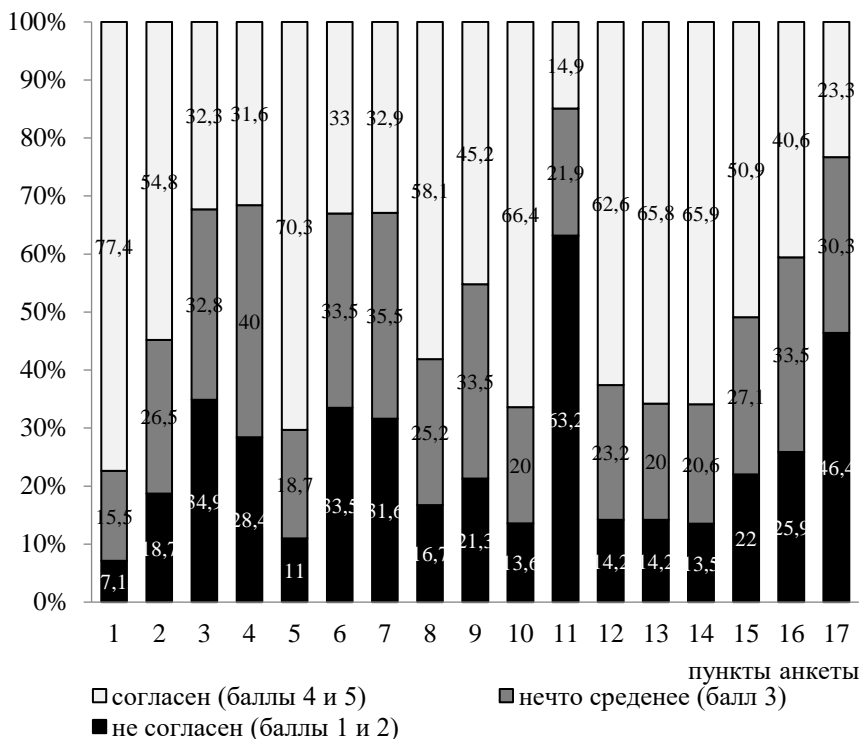


Рис. 1. Процентное распределение респондентов по степени проявления особенностей информационного поведения в период пандемии COVID-19

С целью изучения влияния переменных «пол» и «регион проживания» на особенности информационного поведения студенческой молодежи в условиях пандемии COVID-19 нами было проведено сравнение соответствующих групп с использованием критерия U-Манна-Уитни.

Проведенные расчеты показали, что женщины в большей степени по сравнению с мужчинами испытывают страх, когда задумываются о последствиях пандемии COVID-19 ($U = 1719, p < 0,001$), их в большей степени тревожат новости об эпидемиологической угрозе COVID-19 ($U = 2082,5, p = 0,039$), а также они в большей степени считают важность пресечения распространения неофициальной информации о COVID-19 ($U = 1788,5, p = 0,001$); их в большей степени интересует информация об ограничительных мерах, применяемых государством ($U = 2114,5, p = 0,046$). Поученные

данные согласуются с тем, что у женщин по сравнению с мужчинами более выражена потребность в безопасности (Зотова, 2011).

Восприятие риска является социокультурным феноменом: на него влияет структура взаимодействия между людьми и возникающие в результате мировоззрение (Gore et al., 2009). В провинциальном городе люди более включены в межличностные отношения, они в большей степени идентифицируют себя с социально-территориальной общностью и демонстрируют просоциальное поведение. В связи с этим студенты ивановских вузов в большей степени по сравнению с московскими студентами переживают за своих близких в связи с новостями о распространении пандемии ($U = 2301,5$, $p = 0,05$); их больше тревожат новости об эпидемиологической угрозе COVID-19 ($U = 2267,5$, $p = 0,035$); они считают что, нагнетание тревоги в СМИ по поводу глобальных катастроф только мешает поиску путей их предотвращения ($U = 2275$, $p = 0,039$); они в большей степени стараются быть в курсе новостей о развитии пандемии ($U = 2067,5$, $p = 0,003$) и пересылают своим близким и знакомым значимую информацию о COVID-19 ($U = 2222,5$, $p = 0,022$); их в большей степени интересует неофициальная информация, разоблачающая истинные причины и последствия пандемии COVID-19 (слухи) ($U = 2282,5$, $p = 0,043$).

Нами был определен индекс информационных потребностей респондентов, как среднее арифметическое пунктов 12-17, оценивающих степень интереса к информации, связанной с пандемией COVID-19. Далее для определения предикторов информационных потребностей в период пандемии COVID-19 был проведен регрессионный анализ (метод шагового отбора). Исследование показало, что потребность в информации, связанной с пандемией COVID-19, в большей степени испытывают студенты, которые не считают себя информированным о пандемии COVID-19 и способах борьбы с ней, как следствие стараются быть в курсе новостей о развитии пандемии, испытывают страх, задумываясь о последствиях пандемии COVID-19 и пересылают своим близким и знакомым любую интересную информацию о COVID-19, даже если не уверены в ее правдивости (таблица 2).

Таким образом, информационное поведение студенческой молодежи, обусловленное интенсивным включением в дистанционное образование и виртуальную коммуникационную среду в период пандемии COVID-19, требует выработки конструктивных способов совладания и медиаграмотности. В реализации психологического сопровождения студентов необходимо

учитывать региональную специфику, гендерные особенности, а также информационные потребности, обусловленные информационным поведением.

Таблица 2.

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГРЕССИОННОГО АНАЛИЗА: ЗАВИСИМАЯ ПЕРЕМЕННАЯ «ИНДЕКС ИНФОРМАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ»; НЕЗАВИСИМЫЕ ПЕРЕМЕННЫЕ ПУНКТЫ 1-11 АНКЕТЫ

Предикторы	β	p	R2	F
Я стараюсь быть в курсе новостей о развитии пандемии	0,501	<0,001	0,503	37,919 p < 0,001
Когда я задумываюсь о последствиях пандемии COVID-19, мне становится страшно	0,275	<0,001		
Я считаю себя информированным о пандемии COVID-19 и способах борьбы с ней	-0,16	0,009		
Я пересылаю своим близким и знакомым любую интересную информацию о COVID-19, даже если не уверен в ее правдивости	0,163	0,01		

Литература

Зотова О.Ю. Потребность в безопасности у представителей разных социально-экономических групп // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. №4. С.84-91

Кубрак Т.А., Латынов В.В. Информационная политика в кризисных ситуациях: формирование контента и управление коммуникациями. URL: http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/t-a-kubrak-v-v-latinov-informaci.html

Опрос студентов российских вузов об условиях дистанционного обучения. URL: <https://cim.hse.ru/covidsurvey>

Baloran E.T. Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic // Journal of Loss and Trauma. 2020. V.25(8). P.635-642.

Chen R.-N., Liang S.-W., Peng Y. et al. Mental health status and change in living rhythms among college students in China during the COVID-19 pandemic: A large-scale survey // Journal of Psychosomatic Research. 2020. V.137, 110219.

Farooq A., Laato S., Islam A.K.M.N. Impact of online information on self-isolation intention during the COVID-19 pandemic: cross-sectional study // *J. of Medical Internet Research*. 2020. V.22 (5), e19128.

Gore M.L., Wilson R.S., Siemer W.F., Wieczorek Hudenko H., Clarke C.E., Sol Hart P., Maguire L.A., Muter B.A. Application of risk concepts to wildlife management: special issue introduction // *Human Dimensions of Wildlife*. 2009. V.14(5). P.301-313.

Ho C.S., Chee C.Y., Ho R.C. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic // *Annals of the Academy of Medicine*. Singapore. 2020. V.49(1). P.1-3.

Huang L., Lei W., Xu F., Liu H., Yu L. Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study // *PLoS One*. 2020. V.15(8), e0237303.

Huang Y., Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 epidemic in China: a web-based cross-sectional survey // *Psychiatry Research*. 2020. V.288, 112954.

Husky M.M., Kovess-Masfety V., Swendsen J.D. Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement // *Comprehensive Psychiatry*. 2020. V.102, 152191.

Khan A.H., Sultana M.S. Hossain, S., Hasan M.T., Ahmed H.U., Sikder M.T. The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study // *Journal of Affective Disorders*. 2020. V.277. P.121-128

Lachlan K.A., Spence P.R., Seeger M. Terrorist attacks and uncertainty reduction: Media use after September 11 // *Behavioral Sciences of Terrorism and Political Aggression*. 2009. V.1(2). P.101-110.

Wang Z.H., Yang H.L., Yang Y.Q. et al. Prevalence of anxiety and depression symptom, and the demands for psychological knowledge and interventions in college students during COVID-19 epidemic: A large cross-sectional study // *Journal of Affective Disorders*. 2020. V.275. P.188-193.

ИНТЕРНЕТ-СРЕДА И ФАКТОРЫ РИСКА ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

¹ Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, Москва

² Российский новый университет, Москва

Цель исследования – изучение связи между различными видами деструктивного поведения студенческой молодежи, соответственно, в Интернет-среде (киберагрессия, рискованное поведение в Интернете, Интернет-зависимость, кибервиктимизация) и в реальной жизни (агрессивное, суицидальное, виктимное и др. поведение; всего 7 видов). Выборку составили 122 студента вузов в возрасте от 18 до 29 лет. Для измерений использовались авторские психодиагностические шкалы. Установлено, что на каждый из рассматриваемых видов деструктивного поведения в реальной жизни (за исключением суицидального поведения) статистически значимо влияют определенные виды деструктивного поведения в Интернет-среде.

Ключевые слова: Интернет-среда, деструктивное поведение, факторы риска, киберагрессия, кибервиктимизация, Интернет-зависимость, аутоагрессия.

Введение

Представленное исследование посвящено проблеме выявления таких характеристик Интернет-среды, которые для человека, взаимодействующего с Интернетом (далее – пользователя) могут выступать в роли факторов риска по отношению к различным видам деструктивного поведения в реальной жизни. Данная проблема, очевидно, находится на пересечении двух крупных, глобальных проблем. Первая из них – классическая, вечная (не решаемая «раз и навсегда»), крайне многоаспектная проблема деструктивного поведения человека, изучению которой посвящена значительная часть всего творческого наследия не только современной научной психологии, но и ее «донаучных» форм, существовавших от начала человеческой истории.

Поскольку в представленном здесь исследовании внимание сфокусировано на проблемах студенческой молодежи, можно отметить, что в последние годы психологический анализ упомянутой проблемы активно развивается, в частности, в направлениях изучения различных видов девиантного и делинквентного поведения

молодежи, в частности: виктимного поведения; аутоагрессивного (в том числе, суицидального) поведения; агрессивного поведения – например, так называемых «школьных расстрелов» или менее экстремальных проявлений буллинга, харассмента и др. форм агрессии; поведения, связанного с возникновением различных видов зависимости, имеющих психофизиологическую и/или психологическую природу, таких как алкогольная или наркотическая зависимость, лудомания, сексуальная зависимость и др. В современных условиях данная проблема, скорее, обострилась. Так, согласно аналитическому докладу ЮНЕСКО, обобщающему данные, полученные в 144 странах, по состоянию на 2019 год 32% школьников сообщили, что в течение последнего месяца хотя бы раз подвергались буллингу со стороны сверстников, при этом такой буллинг приводит к резкому увеличению всерьез рассматриваемых попыток суицида (до 23.4% по сравнению с 12.0% для тех, кто не подвергался буллингу) (UNESCO, 2019, p.7, 18, 33).

Вторая упомянутая проблема – это относительно современная проблема взаимодействия человека с Интернетом, которая интенсивно изучается с 1990-х гг. и к настоящему времени стала в психологических исследованиях очень популярной. При этом очень быстро выяснилось, что поведение пользователя в Интернет-среде также может быть не только конструктивным, но и деструктивным. В силу этого в настоящее время значительное внимание уделяется, в частности, таким видам деструктивного поведения в Интернет-среде, как киберагрессия (в том числе, кибербуллинг, онлайн-харассмент и мн. др.), кибервиктимизация, Интернет-зависимость, зависимость от компьютерных игр и др. Интенсивно изучаются разнородные (экономические, социальные, психологические и др.) факторы, обуславливающие различные виды деструктивного поведения в киберпространстве, см., например, (Корягина, 2019; Трусова и др., 2020; Di et al., 2019; Ewald, Strack, Orsini, 2019; Lin et al., 2020).

В последние годы многие авторы приходят к закономерному выводу о том, что различные виды деструктивного поведения в Интернет-среде и, соответственно, в реальной жизни являются тесно взаимосвязанными и взаимообусловленными. Например, широко исследовались взаимосвязи между: кибербуллингом и традиционным школьным буллингом (F. Belschak, T. Beran, R. A. Bonanno, D. Fetchenhauer, S. Hymel, C. Katzer и др.), онлайн-виктимизацией, делинквентным поведением и употреблением психоактивных веществ, например, (D. Finkelhor, K. J. Mitchell, M. Ybarra и др.) и т.д. При этом роль некоторых факторов риска Интернет-среды весьма

существенна: например, метаанализ большого количества исследований показал, что суицидальная направленность связана с виктимизацией при кибербуллинге значительно сильнее (статистически достоверно), чем с виктимизацией при традиционном школьном буллинге (van Geel, Vedder, Tanilon, 2014, p.440).

Таким образом, к настоящему времени накоплен большой массив данных, показывающих, что факторы риска Интернет-среды могут оказывать существенное влияние на те или иные виды деструктивного поведения в реальной жизни. Вместе с тем, подобные данные в значительной степени разрознены и фрагментарны: в рамках одного эмпирического исследования рассматривается, как правило, лишь 1-2 вида деструктивного поведения и, соответственно, лишь очень небольшое число факторов риска Интернет-среды. При этом наблюдается также определенный разрыв между отечественными и зарубежными данными: если за рубежом эмпирические исследования факторов риска Интернет-среды представляют собой огромный, непрерывный и постоянно нарастающий поток работ, выполненных на объемных выборках, то в нашей стране подобных эмпирических исследований значительно меньше.

В то же время, можно обоснованно предположить, что глобальные тенденции развития информатизации и влияния на него пандемии в значительной степени справедливы и для нашей страны. В связи с этим укажем, что в аналитическом отчете, подготовленном организациями «Hootsuite» и «We Are Social» и опубликованном в октябре 2020 года, отмечается, что из общего населения Земли в количестве 7,81 млрд. чел.:

- мобильные телефоны использует 67% (5.20 млрд. чел.);
- социальные сети использует 53% (4.14 млрд. чел.), при этом каждый день к ним присоединяется около 2 млн. новых пользователей;
- пользователями Интернета являются 4,66 млрд. (60%), при этом за последний год (с октября 2019 года) это число возросло на 321 млн. чел. (7.4%); среднее время ежедневного использования Интернета составило (среди пользователей в возрасте от 16 до 64 лет) 6 час. 55 мин., а условия пандемии COVID-19 привели к существенному возрастанию многих видов цифровой активности пользователей (Kemp, 2020).

С другой стороны, в широкомасштабных международных исследованиях установлено, что условия пандемии во многих странах привели к резкому росту проявлений различных видов деструктивного поведения – как в реальной жизни (например, межличностного насилия), так и в Интернет-среде (например, кибербуллинга), см. (Всемирная организация здравоохранения, 2020).

Цель исследования состояла в выявлении таких видов деструктивного поведения студенческой молодежи в Интернет-среде, которые являются факторами риска, оказывающими существенное влияние на определенные проявления деструктивного поведения в реальной жизни. Для достижения данной цели решались следующие **исследовательские задачи**:

- отобразить такие виды деструктивного поведения студентов в Интернет-среде, которые потенциально могут выступать в качестве факторов риска для определенных видов деструктивного поведения в реальной жизни;

- разработать психодиагностические шкалы для измерения отобранных факторов риска Интернет-среды и видов деструктивного поведения в реальной жизни;

- на выборке студентов вузов и колледжей эмпирически проверить влияние выделенных факторов риска на рассматриваемые виды деструктивного поведения.

Таблица 1.

ФАКТОРЫ РИСКА ИНТЕРНЕТ-СРЕДЫ

Фактор риска	Соответствующий данному фактору вид деструктивного поведения в Интернет-среде
Ф1	Киберагрессия, понимаемая в контексте исследования как антисоциальное поведение, включающее относительно мягкие (не самые экстремальные) проявления: такие как кибербуллинг, онлайн-харассмент, флейминг, троллинг и др.
Ф2	Интернет-зависимость, понимаемая в контексте исследования в ее общем, генерализованном смысле – как зависимость, внешним коррелятом которой является именно Интернет, безотносительно к форме его использования (например, в виде Интернет-серфинга, онлайн-игр, киберсекса и т.д.)
Ф3	Рискованное поведение в Интернете, включающее завязывание рискованных знакомств, посещение опасных сайтов и т.п.
Ф4	Кибервиктимизация, понимаемая в контексте исследования как принятие роли жертвы представленной выше киберагрессии (фактор Ф1).

Методология и методы исследования

В состав теоретико-методологических оснований исследования входят психологические: методологические подходы – системный (Б.Ф.Ломов и др.), субъектный (С.Л.Рубинштейн и др.), деятельностный (А.Н.Леонтьев и др.), метасистемный (А.В.Карпов), субъектно-информационный (С.Л.Леньков); концепции – конструктивного и деструктивного поведения в киберпространстве (А.Е.Войскунский, Г.У.Солдатова, R.S.Tokunaga и др.), киберсоциализации молодежи

(Леньков, Рубцова, Ефремова, 2019), структуры факторов риска Интернет-среды (Леньков, Рубцова, Ефремова, 2020), действия в киберпространстве (Леньков, Рубцова, 2020).

В рамках данного исследования мы отобрали 4 фактора риска Интернет-среды, которые представлены в табл. 1, а также 7 видов деструктивного поведения в реальной жизни, среди которых (см. табл. 2): агрессивное поведение в социуме и образовательной среде, включающее буллинг, харассмент, грубое, оскорбительное поведение и т.д.; девиантное поведение в колледже или вузе, включающее низкую академическую успеваемость, пропуски занятий, нарушение существующих норм и правил и др.; суицидальное поведение, понимаемое в контексте исследования как разновидность аутоагрессивного поведения, связанная с суицидальной направленностью в целом (а не, например, только и исключительно с реальными попытками суицида); самоповреждающее поведение, понимаемое в контексте исследования как разновидность аутоагрессивного поведения, связанная с направленностью на самоповреждение в целом (а не, например, только и исключительно с реальными попытками самоповреждения); виктимизация, понимаемая в контексте исследования как принятие роли жертвы под воздействием представленных выше агрессии и/или киберагрессии; зависимость от немедицинских психоактивных веществ (ПАВ), связанная с курением, употреблением алкоголя, энергетиков и т.п.; зависимость от медицинских ПАВ, связанная с употреблением лекарств, антидепрессантов, стимуляторов и т.п.

Эмпирическую выборку исследования составили студенты технических и гуманитарных специальностей вузов Центрального региона России (города Москва, Санкт-Петербург, Тверь и др.) в возрасте от 18 до 29 лет ($M = 22.43$, $SD = 3.165$). Общий объем выборки 122 человека, в том числе: мужского пола – 58 чел. (47.5%), женского – 64 чел. (52.5%); дневной формы обучения – 107 чел. (87.7%), заочной – 15 чел. (12.3%); обучающихся на уровне бакалавриата (1-й, 2-й, 3-й и 5-й курсы) – 25 чел. (20.5%), специалитета (2-й, 4-й и 5-й курсы) – 18 чел. (14.8%), магистратуры (1-й, 2-й и 3-й курсы) – 77 чел. (63.1%), аспирантуры (1-й и 3-й курсы) – 2 чел. (1.6%). Диагностика была проведена в сентябре-октябре 2020 года, т.е., уже в условиях пандемии COVID-19. Этот факт мог оказать влияние на полученные результаты.

Измерения выраженности деструктивного поведения и факторов риска Интернет-среды выполнялись с помощью ряда авторских психодиагностических шкал, специально разработанных в рамках исследования и включающих для каждого пункта выбор из дихотомических вариантов ответов «да» и «нет».

Таблица 2.

**ВИДЫ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
И ВЫЯВЛЕННЫЕ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ РИСКА ИНТЕРНЕТ-СРЕДЫ**

Вид деструктивного поведения	Выявленные влияния факторов риска Интернет-среды
P1 Агрессивное поведение в социуме и образовательной среде	Ф1, Ф2, Ф3 (табл. 4), Ф4 (табл. 3),
P2 Девиантное поведение в вузе (колледже)	Ф1, Ф2, Ф3 (табл. 4), Ф4 (табл. 3)
P3 Суицидальное поведение	Ф1 на уровне тенденций (табл. 4)
P4 Самоповреждающее поведение	Ф4 (табл. 3)
P5 Виктимизация	Ф4 (табл. 3)
P6 Зависимость от немедицинских ПАВ	Ф1, Ф2, Ф3 (табл. 4)
P7 Зависимость от медицинских ПАВ	Ф4 (табл. 3)
Примечания: ПАВ – психоактивные вещества; используемые факторы риска (Ф1-Ф4) приведены в табл. 1.	

Для определения выраженности факторов риска Интернет-среды применялись 7-пунктовые шкалы для диагностики: киберагрессии (коэффициент надежности по внутренней согласованности «альфа Кронбаха» на выборке исследования составил 0.676); Интернет-зависимости (альфа = 0.673); рискованного поведения в Интернете (альфа = 0.695); кибервиктимизации (альфа = 0.860). Для определения выраженности деструктивного поведения в реальной жизни применялись: 10-пунктовая шкала для диагностики агрессивного поведения в социуме и образовательной среде (альфа = 0.718); 8-пунктовая шкала для диагностики девиантного поведения в колледже или вузе (альфа = 0.489); 3-пунктовая шкала для диагностики суицидального поведения (альфа = 0.653); 4-пунктовая шкала для диагностики самоповреждающего поведения (альфа = 0.888); 14-пунктовая шкала для диагностики виктимизации под влиянием агрессии и киберагрессии (альфа = 0.839); 3-пунктовая шкала для диагностики зависимости от немедицинских ПАВ (альфа = 0.540); 3-пунктовая шкала для диагностики зависимости от медицинских ПАВ (альфа = 0.515). Все используемые шкалы были ориентированы на применение к целевой аудитории студентов вузов и колледжей в возрасте от 17 до 29 лет. Статистический анализ данных выполнялся с помощью пакета программ IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0 (IBM Corporation, Armonk, N.Y., USA).

Проверка влияния факторов риска на деструктивное поведение выполнялась с помощью двух методов: в случаях, когда можно было выделить более двух уровней рассматриваемого фактора, использовался однофакторный дисперсионный анализ (one-way ANOVA) с проверкой на множественные сравнения по критерию Геймса-Хоуэла, который, в отличие от более традиционного

критерия Бонферрони, не требует ни равенства объемов сравниваемых групп, ни однородности дисперсий по этим группам, см. (IBM Corporation, 2016); в случаях, когда выделять более двух уровней рассматриваемого фактора оказалось нецелесообразно (т.е., испытуемых с высокими значениями выраженности данного фактора оказалось слишком мало), использовался непараметрический критерий Манна-Уитни.

Результаты

Ключевые результаты исследования по выявленным влияниям факторов риска Интернет-среды в обобщенном виде представлены в табл. 2, а в более детальном – в табл. 3 и 4. Как видно из данных таблиц, для всех видов деструктивного поведения (за исключением вида P3 Суицидальное поведение) выявлены значимые влияния тех или иных видов деструктивного поведения в Интернет-среде (т.е., специфических факторов риска Интернет-среды).

Таблица 3.

ВЛИЯНИЕ КИБЕРВИКТИМИЗАЦИИ НА ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Вид ДП	Группа 1 (<i>n</i> = 103)		Группа 2 (<i>n</i> = 19)		Результаты проверки	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
P1	.78	1.228	2.42	2.341	-3.597	.000
P2	1.05	1.240	1.63	1.257	-2.095	.036
P3	.19	.506	.47	1.020	-.806	.420
P4	.00	.000	.58	1.216	-4.715	.000
P5	.14	.525	3.47	2.736	-8.984	.000
P6	1.02	.980	1.42	.902	-1.798	.072
P7	.25	.555	.74	.991	-2.631	.009

Примечания:

1. Кибервиктимизация – фактор риска Интернет-среды Ф4 (см. табл. 1). ДП – деструктивное поведение. Используемые виды ДП (P1-P7) представлены в табл. 2. Виды ДП, для которых выявлено статистически значимое влияние рассматриваемого фактора, выделены полужирным шрифтом. Группа 1, Группа 2 – группы, соответствующие низкому и высокому уровням выраженности фактора. *n* – объем группы (кол-во чел.).

2. *M* – среднее значение, *SD* – стандартное отклонение, *Z* – z-значение критерия Манна-Уитни, *p* – асимптотический двухсторонний уровень статистической значимости. Значения *p* < 0.05 выделены полужирным шрифтом.

3. Нули в записи целых опущены; вместо десятичной запятой используется точка.

Дискуссия

Условия пандемии COVID-19 привели к резкому смещению жизнедеятельности людей (в том числе, студенческой молодежи) в область киберпространства и, в частности, Интернета. Вместе с тем, в самом киберпространстве наблюдается резкий рост многих разновидностей деструктивного поведения: например, за время пандемии, резко (в разы) возросло число кибератак, краж личных и коммерческих данных, проявлений кибермошенничества и иных видов киберпреступлений (Panda Security, 2020).

Особенностью нашего исследования по сравнению с работами других авторов является то, что Интернет-среда понимается нами как действительно *среда*, а не абстрагированное от конкретного пользователя киберпространство. Это означает, во-первых, что Интернет-среда в целом – это системная совокупность огромного множества частных «однопользовательских» Интернет-сред, соответствующих каждому конкретному пользователю Интернета. Количество таких пользователей в настоящее время исчисляется миллиардами и при этом имеет устойчивую тенденцию к ежегодному увеличению (см.: Kemp, 2020).

При этом важно, что активность пользователя в Интернете не сводится только к деятельностной активности, см. (Леньков, Рубцова, 2020). В этом смысле пользователь Интернета является центром для своей – индивидуальной – Интернет-среды, но одновременно, вместе со своими разнообразными – деятельностными и недеятельностными – проявлениями киберактивности – является и составной частью общей, коллективной Интернет-среды, равно как и индивидуальной Интернет-среды многих иных пользователей. В силу этого различные виды деструктивного поведения пользователей в Интернет-среде становятся важными характеристиками самой этой среды, способными, как показало наше исследование, оказывать существенное влияние на деструктивное поведение уже за пределами этой среды – в реальной жизни, в поведении «лицом к лицу».

Выявленные в нашем исследовании влияния многих факторов риска в определенной мере согласуются со многими результатами, полученными отечественными и зарубежными авторами, например, (Хасанова, Котова, 2017; Ildırım, Çalıcı, Erdoğan, 2017; Mitchell, Ybarra, Finkelhor, 2007).

Например, выявленное в нашем исследовании влияние Интернет-зависимости на агрессивное поведение в социуме и образовательной среде – согласуется с установленными статистически достоверными корреляционными связями между Интернет-зависи-

Таблица 4.

**ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА ИНТЕРНЕТ-СРЕДЫ Ф1-Ф3
НА ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Фактор риска	Вид ДП	Средние знач. в группах	F	p	Post Hoc Tests
Ф1	P1	.60, 1.47, 2.40	14.030	.000	1-2 (.068), 1-3 (.002), 2-3 (.245)
	P2	.78, 1.53, 2.25	14.837	.000	1-2 (.061), 1-3 (.002), 2-3 (.276)
	P3	.11, .37, .65	7.419	.001*	1-2 (.390), 1-3 (.079), 2-3 (.621)
	P4	.04, .11, .30	2.172	.118	
	P5	.36, 1.37, 1.20	4.249	.017*	1-2 (.338), 1-3 (.231), 2-3 (.978)
	P6	.89, 1.74, 1.25	5.741	.002	1-2 (.004), 1-3 (.274), 2-3 (.239)
	P7	.27, .58, .35	1.779	.173	
Ф2	P1	.91, .74, 2.09	6.902	.001	1-2 (.825), 1-3 (.112), 2-3 (.038)
	P2	.69, 1.18, 1.73	5.060	.008	1-2 (.066), 1-3 (.018), 2-3 (.298)
	P3	.11, .18, .59	4.829	.010*	1-2 (.787), 1-3 (.100), 2-3 (.157)
	P4	.11, .08, .09	.059	.943	
	P5	.43, .52, 1.41	2.816	.064	
	P6	.74, 1.09, 1.59	5.490	.005	1-2 (.192), 1-3 (.004), 2-3 (.084)
	P7	.17, .35, .50	1.799	.170	
Ф3	P1	.53, .95, 2.32	13.988	.000	1-2 (.171), 1-3 (.001), 2-3 (.017)
	P2	.56, 1.20, 2.36	25.023	.000	1-2 (.011), 1-3 (.000), 2-3 (.003)
	P3	.16, .20, .48	2.540	.083	
	P4	.07, .13, .08	.138	.872	
	P5	.33, .65, 1.40	3.657	.029*	1-2 (.426), 1-3 (.172), 2-3 (.426)
	P6	.77, 1.28, 1.48	6.238	.003	1-2 (.025), 1-3 (.014), 2-3 (.704)
	P7	.18, .40, .56	3.426	.036*	1-2 (.192), 1-3 (.095), 2-3 (.694)

Примечания:

1. Ф1-Ф3 – факторы риска Интернет-среды Ф1 «Киберагрессия», Ф2 «Интернет-зависимость», Ф3 «Рискованное поведение в Интернете». ДП – деструктивное поведение. Используемые виды ДП (P1-P7) представлены в табл. 2. Виды ДП, для которых выявлено статистически значимое влияние фактора, выделены полужирным шрифтом.

2. Средние значения в группах – средние значения выраженности вида ДП в группах, соответствующих низкому, среднему и высокому уровням выраженности рассматриваемого фактора. F – значение критерия Фишера, p – статистическая значимость влияния согласно однофакторному дисперсионному анализу. Значения $p < 0.05$ выделены полужирным шрифтом.

3. Post Hoc Tests – результаты проверки на множественные сравнения по критерию Геймса-Хуэла; приведены результаты сравнений упомянутых выше групп (1, 2 и 3) с указанием (в скобках) полученного уровня статистической значимости различий в средних значениях по группам. Уровни, меньшие, чем 0.05, выделены полужирным шрифтом.

4. Нули в записи целых опущены; вместо десятичной запятой используется точка.

* - не выдерживает множественных сравнений.

мостью и склонностью к агрессии и насилию (Хасанова, Котова, 2017, с. 160), влияние Интернет-зависимости на девиантное поведение в вузе – с аналогичными связями Интернет-зависимости и плохой академической успеваемости (Xin et al., 2018, p. 16) и т.д.

Для суицидального поведения влияние на него фактора киберагрессии удалось выявить лишь на уровне тенденции ($p = 0.079$), см. табл. 4. Вместе с тем, можно предположить, что причина столь невысокого уровня значимости данного влияния состоит, скорее, в недостаточно большом объеме выборки, либо методических нюансах использованного инструментария (авторских измерительных шкал), а возможно – в возрастной и социокультурной специфике используемой выборки (студенты вузов из центральных регионов России), поскольку в ряде исследований других авторов была выявлена статистически значимая ($p < 0.05$) взаимосвязь кибербуллинга (понимаемого в широком смысле – как любое проявление агрессии в киберпространстве) и суицидальной направленности, см., например, (Bonanno, Humei, 2013, p.691).

Выводы

1. Аналогично киберсоциализации, которая стала в современных условиях неотъемлемой, атрибутивной (хотя и специфической) составляющей общего процесса социализации человека, деструктивное поведение в Интернет-среде является специфическим продолжением/дополнением, но при этом, одновременно, и атрибутивной составляющей соответствующего деструктивного поведения в реальной жизни. В силу этого киберагрессию целесообразно учитывать при анализе агрессии, кибервиктимизацию – при анализе виктимизации и т.д.

2. Установлено, что некоторые факторы риска Интернет-среды являются общими для различных видов деструктивного поведения в реальной жизни. Так, кибервиктимизация влияет сразу на 5 видов деструктивного поведения в реальной жизни, киберагрессия – на 3 и т.д.

3. Интернет-среда (равно как и компьютерная виртуальная реальность в целом) давно перестала быть одним лишь «миром грез» и оказывает самое существенное влияние на поведение человека в реальной жизни. В силу этого изучать риски Интернет-среды следует не по остаточному принципу, а в качестве приоритетного направления, с необходимостью

развиваемого и учитываемого при разработке любых современных программ профилактики деструктивного поведения детей, подростков и молодежи (в том числе, например, программ профилактики агрессивного или суицидального поведения).

Литература

Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро. Рост числа случаев межличностного насилия – нежелательное последствие мер по борьбе с COVID-19 для семей в Европейском регионе. 03.06.2020. URL: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/Life-stages/pages/news/news/2020/6/the-rise-and-rise-of-interpersonal-violence-an-unintended-impact-of-the-covid-19-response-on-families>

Корягина Т.М. Психологические предикторы интернет-зависимости студентов: дисс... канд. психол. наук. М., 2019.

Леньков С.Л., Рубцова Н.Е. Действие в киберпространстве // Мир психологии. 2020. №2(102). С.231–242.

Леньков С.Л., Рубцова Н.Е., Ефремова Г.И. Опросник вовлеченности в киберсоциализацию // Ярославский педагогический вестник. 2019. №6. С.109–119.

Леньков С.Л., Рубцова Н.Е., Ефремова Г.И. Концептуализация структуры факторов риска Интернет-среды // Психолого-педагогический поиск. 2020. №4. С.7-19.

Трусова А.В., Гречаный С.В., Солдаткин В.А. и др. Предикторы развития интернет-аддикции: анализ психологических факторов // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 2020. №1. С.72–82.

Хасанова И.И., Котова С.С. Взаимосвязь интернет-зависимости с совладающим и отклоняющимся поведением учащейся молодежи // Образование и наука. 2017. №4. С.146–168.

Bonanno R.A., Hymel S. Cyber bullying and internalizing difficulties: Above and beyond the impact of traditional forms of bullying // Journal of Youth and Adolescence. 2013. V.42(5). P.685–697.

Di Z., Gong X., Shi J., Ahmed H.O.A., Nandi A.K. Internet addiction disorder detection of Chinese college students using several personality questionnaire data and support vector machine // Addictive Behaviors Reports. 2019. V.10.

Ewald D.R., Strack R.W., Orsini M.M. Rethinking addiction // Global Pediatric Health. 2019. V.6. URL: <https://doi.org/10.1177/2333794X18821943>

IBM Corporation. IBM SPSS Statistics 24 Algorithms. Armonk, NY: IBM Corp., 2016. URL: <https://www.ibm.com/support/pages/ibm-spss-statistics-24-documentation#>

Ildırım E., Çalıcı C., Erdoğan B. Psychological correlates of cyberbullying and cyber-victimization // *The International Journal of Human and Behavioral Science*. 2017. V.3, N2. P.7–21.

Kemp S. Social media users pass the 4 billion mark as global adoption soars [The key finding from the «Digital 2020 October Global Statshot Report»]. 20 October 2020. URL: <https://wearesocial.com/blog/2020/10/social-media-users-pass-the-4-billion-mark-as-global-adoption-soars>

Lin L., Liu J., Cao X., Wen S., Xu J., Xue Z., Lu J. Internet addiction mediates the association between cyber victimization and psychological and physical symptoms: moderation by physical exercise // *BMC Psychiatry*. 2020. V.20. Article number: 144.

Mitchell K.J., Ybarra M., Finkelhor D. The relative importance of online victimization in understanding depression, delinquency, and substance use // *Child Maltreatment*. 2007. V.12, N 4. P.314–324.

Panda Security. 43 статистических факта про ИБ во время COVID-19. 28.08.2020. URL: <https://www.cloudav.ru/mediacenter/news/covid-cybersecurity-statistics/>

UNESCO. Behind the numbers: ending school violence and bullying. Paris, France: UNESCO, 2019.

van Geel M., Vedder P., Tanilon J. Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: A meta-analysis // *JAMA Pediatrics*. 2014. V.168, N5. P.435–442.

Xin M., Xing J., Pengfei W., Houru L., Mengcheng W., Hong Z. Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China // *Addictive Behaviors Reports*. 2018. V.7. P.14–18.

**МЕТАМОРФОЗЫ ЭМОЦИЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ:
КОНТЕНТ-АНАЛИЗ МЕХАНИЗМОВ ЮМОРА В ИНТЕРНЕТ**

Магнитогорский государственный технический университет
им. Г.И.Носова, Магнитогорск

Анализ метаморфозы эмоций в период пандемии, на основе контент-анализа механизмов юмора, опосредованных приемами остроумия, позволяет прийти к ряду выводов. Большое значение имеет форма выражения мысли через приемы остроумия. Ряд приемы остроумия, через какие реализуются положительные эмоции такие как: абсурд, парадокс, ирония, метафора, ложное противопоставление, игра слов или игра смыслов, намек. Также отметим выявленную контент-анализом тематику Интернет-юмора в период самоизоляции и пандемии коронавируса. Когнитивно-аффективные механизмы юмора такие как: коммуникативный, креативный, гелозоический (изменение модально-оценочной направленности), аксиологический (передача социального опыта).

Ключевые слова: метаморфозы эмоций, пандемия коронавируса, юмор Интернет, приемы остроумия, механизмы юмора.

*«Мир уцелел, потому что смеяться умел!»
Девиз Дома юмора и сатиры в Габрово*

«Весь балдеж именно в том, чтобы пребывать на границе, когда в поле твоего зрения – сразу обе стороны: два государства, две идеи, а образ, который при этом создается в воображении, – один! – это образ границы».

Евгений Клюев «Между двух стульев»

Введение

Актуальность исследования метаморфоз эмоций в период пандемии на основе контент-анализа механизмов юмора, воплощенных в Интернет в различных социокультурных формах творчества пользователей всемирной паутины, заключается прежде всего в многообразном контенте. Как например международные мероприятия, уровня Генассамблеи ООН 22 сентября 2020 г.

Комментаторы отмечают ироничную составляющую речи В.В.Путина в отношении возможности поделиться вакциной и с сотрудниками ООН. В Пекине прошел международный конкурс карикатур, посвященных COVID-19 и борьбе с ним (Anti-Coronavirus International Cartoon Competition). Наряду с международной реакцией на пандемию коронавируса Covid-19, есть и примеры реакции, например, на шуточный кашель, в учебных заведениях. Так Академия Ark Alexandra в Гастингсе, Восточный Сассекс, приняла решение, что ученики могут быть отправлены домой за шуточный кашель. Отношение к юмору в период пандемии различно и по урону коммуникаций и по принимаемым решениям, что в целом только усиливает актуальность осмысления различных проявлений юмора в интернет в период пандемии коронавируса.

Представители Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в качестве одной из главных тем 73 Всемирной ассамблеи здравоохранения в ноябре 2020, избрали проблему готовности к очередной пандемии. На форуме запланировано принятие резолюции объемом 7 страниц, на каких описывается меры усиленной подготовки к ЧС, приоритет здравоохранения в высшей политике и важность «надлежащего вознаграждения» медицинского персонала.

Отметим еще один, важный момент. По мнению ВОЗ, земляне способны побеждать и коронавирусную и другие пандемии на основе всеобщей солидарности и науки. В эпиграфе к статье приведены слова доктора филологических наук Е.В.Клюева, о важности видеть образы по обе стороны границы смысла, представленные в художественном произведении «Между двух стульев» (1989; 1997; 2001; 2005-2006; электр. ред.: 2007; 2011; 2012 – 7-е, испр. изд.). От художественного осмысления границы смыслов перейдем к определению юмора М.Делезом в работе «Логика смысла» (Делез, 2011). Юмор определяется М. Делезом как номадическая (кочующая) сингулярность. Автор пишет, что понятие номадических потоков представляет собой гладкую поверхность по какой возможно движение в совершенно различных направлениях, порождающих множество вариантов решения. Обратимся к мысли изложенной в предисловии переводчика к работе М. Делеза «Логика смысла». «Местом, где возможно такое «выхождение за пределы» ... «статичного» понимания жизни и бытия, Делез считает язык, и прежде всего его выразительную функцию. Смысл выражается предложением, но присутствует в вещах. Это разделяющая и, одновременно, соединяющая граница между вещами и предложениями. Но удержаться на такой кромке — большое искусство, доступное разве что Кэрроллу или стоикам» (Делез, 2011, с.6). Таким

образом, подходим к поискам смысла в метаморфозах эмоций в период пандемии через юмор в Интернет.

Рассмотрим понятие «метаморфоза». В Новой философской энциклопедии в статье М.А.Иванова, представлено следующее определение: «Метаморфоза (от греч. μεταμορφωσις — превращение) — в философии и культуре превращение одних вещей, процессов, явлений в другие. Метаморфоза предполагает изменение в форме, виде и/или субстанции объекта, но включает в себя также и постоянство, поскольку превращающийся объект не исчезает, а переходит в другую форму. ... Смысловая специфика метаморфозы заключается прежде всего в выражении неизменного через меняющееся, в передаче единого в своей основе явления через многообразие его превращающихся форм» (Иванов, 2010, с. 540).

В отечественной психологии описаны «операциональные смыслы» (Тихомиров, Терехов, 1968). Экспериментально доказана гипотеза Л.С.Выготского о единстве интеллекта и аффекта (Васильев, 2017, с.42-47). Также получены экспериментальные подтверждения об опережающей роли эмоций в мышлении (Васильев, Поплужный, Тихомиров, 1980). Для решения проблемы метаморфоз эмоций на основе юмора в Интернет обратимся к психопрактической деятельности. И.Н.Карицкий в статье «Деятельность и практика» отмечает, что «психопрактическая деятельность направлена на преобразование внутриличностных связей и межличностных отношений, а также при необходимости на работу с внеличным психическим содержанием» (Карицкий, 2017, с.60).

В этой связи обратимся к деятельностнообразующим психопрактическим аспектам, таким как «регуляционный (образует такой вид практики как психическая саморегуляция), профилактический (психологическая профилактика), тренинговый (тренинг), развивающий (практики личностного роста), консультационный (консультация), терапевтический (психотерапия), диагностический (психодиагностика), обучающий (обучение психопрактикам), обеспечивающий (элемент другой специальной деятельности)» (Карицкий, 2017, с.65). В контексте решения проблемы метаморфоз эмоций на основе юмора в Интернет в период пандемии коронавируса значительный интерес представляет выделенный И.Н.Карицким деятельностнообразующий психопрактический аспект – регуляционный, как практика психической саморегуляции, так же профилактический, как психологическая профилактика средствами юмора, в контексте поставленных задач.

Поскольку в нашем исследовании юмор рассматривается через призму когнитивно-аффективных оснований приемов остроумия

целесообразно обратиться к лингвистической теории эмоций. В этом плане интересны исследования В.И.Шаховского. Автор убедительно доказывает, что эмотивная компетентность представляет собой способность реализации эмотивных средств языка и стилистических приемов, отражающихся в тексте на основе индивидуальности эстетической концепции и эмоциональной картины мира (Шаховский, 2008). Вместе с тем В.И.Шаховской справедливо отмечает важную роль эмоциональной компетенции, включающей в себя ряд таких важных компонентов как: умение человека осознать свои эмоции и выразить их; умение видеть связь между своими и чужими мыслями, эмоциями и поступками; знание социальных правил эмоционального поведения и реагирования; знание (Шаховский, Волкова, 2017). Аналогично эмотивность развивается как результат интеллектуальной интерпретации эмоциональности (Орлова, 2009). Вместе с тем, по мнению Л.А.Пиотровской, какое мы разделяем, эмоции являются одной из главных составляющих вербального и невербального аспекта языковой личности (Пиотровская, 2015). Возросший интерес к юмору (комическим текстам), В.И.Шаховской объясняет развитием новой области исследований –лингвистики эмоций. Эмоциональная активация, как автор подчеркивает в своей монографии «Лингвистическая теория эмоций» является необходимым условием продуктивной интеллектуальной деятельности (Шаховский, 2008).

Механизмы юмора – коммуникативный, креативный, гелозоический (гелос – смех, психофизиологическое основание изменений в организме под воздействием юмора) и аксиологический (сохранение и передача социального опыта между поколениями через различные формы юмора) изучают М.В.Мусийчук и С.В.Мусийчук. Авторы рассматривают когнитивно-аффективные механизмы юмора как средство повышения эффективности деятельности психотерапевта, средство оптимизации психического здоровья (Мусийчук, Мусийчук, 2010; 2013; 2014). Также анализируются основания изменения модально-оценочной направленности гелозоического механизма юмора как средства профилактики синдрома эмоционального выгорания. Средства, преимущественно аффективной направленности, такие как: возникновение эмоционального отстранения; установочная регуляция поведения, основанная на способности юмора производить подъем эмоций, ослабление напряжения, через придание юмористической формы содержанию (Мусийчук, Мусийчук, 2014).

Рассуждая о предпосылках лингвистических исследований в сети Интернет Л.С.Гуторенко пишет, что ироничность является одной из характерных черт общения в эпоху постмодернизма, а

благодаря возросшей доступности средств массовой коммуникации отдельные тексты и их компоненты, в том числе юмористические, приобретают популярность и многократно воспроизводятся, что позволяет говорить о возникновении текстовых мемов, а также интернет-мемов, в случае если общение протекает в виртуальном пространстве (Гуторенко, 2016). Юмор в социальных сетях исследует Т.Е.Харбан. При этом интерес автора сосредотачивается на феномене одиночества сквозь призму черного юмора социальных сетей (Харбан, 2020). Отметим, что проблема одиночества остро ощущалась пользователями сети, что проявлялось в юморе в период самоизоляции в связи с пандемией коронавируса.

Исследовательские задачи

В статье ставится несколько задач анализа юмора в сети Интернет, как рефлексивного способа оценки рефлексивного способа оценки в период пандемии коронавируса определяя в качестве объекта:

- реализацию механизмов юмора (коммуникативного, креативного, гелозоического, аксиологического) в творчестве пользователей Интернет (Мусийчук, 2009; Мусийчук, 2014; Мусийчук, 2007);
- метаморфозы эмоций под воздействием когнитивно-аффективной природы приемов остроумия, как форм юмора (Мусийчук, 2003);
- приемы остроумия в творчестве пользователей Интернет в период пандемии коронавируса и самоизоляции.

Методологические основания

Важным методологическим основанием решения проблемы метаморфоз юмора в сети Интернет в период пандемии коронавируса является мнение С.Л.Рубинштейна о юморе, как важном мировоззренческом компоненте, связывающем эмоциональную и интеллектуальную сферы. В работе Б.Дземидока «О комическом» выделим важное положение для понимания роли юмора, как фактора, генерирующего метаморфозы эмоций: «... «юмор — это философия хорошего настроения. Но, по существу, юмор не сводится к одному только хорошему настроению или к мысли о том, что ко всему надлежит относиться с юмором. Он является настроением, наделяющим нас силой положительных убеждений, в том числе и тем убеждением, которое способно привести нас в хорошее настроение» (Дземидок, 1974, с.11).

Особое значение в русле данного исследования имеет положение, выдвинутое Б.И.Додоновым об эмоциональной направленности личности как специфической для каждого человека потребности в эмоциональных переживаниях, показывает, что человек

проявляется как личность, прежде всего в активной, мировоззренчески и эмоционально направленной деятельности (Додонов, с.61).

Так же подчеркнем важность положений, сформулированных А.Н.Луком об остроумии, чувстве юмора и их взаимосвязи с творчеством. А.Н.Лук рассматривает структуру острот в связи с особенностями продуктивного мышления. Отметим анализ проделанный автором анализ связи остроумной мысли с эмоциями (Лук, 1977, с.4).

Результаты и их обсуждение

Юмор в Интернет в период коронавируса представлен в различных жанрах, например, таких как креализованные тексты на основе кадров из художественных фильмов; детских мультипликационных фильмов; креализованных текстов на молодежном текстиле; мемов на туалетной бумаге; анекдотов и т.п. Юмористический эффект, как показал предварительный контекст анализ, достигается преимущественно такими приемами остроумия как: абсурд, парадокс, ирония (самоирония, сарказм), метафора, ложное противопоставление, игра слов (игра смыслов), намек. Также отметим выявленную контент-анализом тематику Интернет-юмора в период самоизоляции и пандемии коронавируса. Это такие темы как: самоизоляция; ограничение передвижений; антисептик; маски; перчатки; гречка; имбирь; туалетная бумага; лишние калории; онлайн школа; планы на лето; россияне, застрявшие за границей и др.

Начнем обсуждение результатов с креализованных текстов, объединяющих вербальные и иконические высказывания, образующее неразрывное целое, оказывающее значительное когнитивно-аффективное воздействие на адресата. В креализованных текстах ярко проявляется коммуникативный механизм юмора, оказывая воздействие на эмоциональный отклик социума при восприятии информационных потоков через призму юмора. Значительное количество креализованных текстов создано на основе популярных художественных фильмов. Рассмотрим несколько примеров.

Кадр из фильм «Собачье сердце». За столом сидят Профессор Преображенский и Шариков. Шариков обращается к профессору со следующей репликой: «Профессор, ну как же теперь на улицу выйти? А был бы псом, вместе сходили бы». Юмористический эффект достигается на основе приема остроумия – намек в форме претиоризации (лат. *praeteritus* – прошедший). Упоминание без подробного обсуждения предмета умолчания).

На кадре из фильма «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» герои на фоне пейзажа туманного Альбиона. Между ними следующий диалог:

- Ватсон, а пойдёмте на болота гулять...

- Нельзя, сэр, Генри, каратин.
- А мы скажем, что собачка убежала, ищем.

Прием остроумия реализованный в данном креализованном тексте – намек (франц. *allusion* – намек от лат. *alludere* - подшучивать, намекать, лат. *allusio* – шутка, намек. Намек, на реальный политический, исторический или литературный факт, который предполагается общеизвестным).

Кадр из фильма «Бриллиантовая рука» на каком изображен помощник Шефа Лелик за рулем такси. В уста Лелика вложена фраза: «Кто заказывал такси на Дубровку? Пропуск с QR-кодом покажите». И приписка «А тем временем в Москве». Прием остроумия – намек, как перенесение общеизвестного фрагмента текста в новый контекст.

Механизмы юмора преобладающий в анализируемых креализованных текстах, а основе кадров из известных фильмов – гелозоический, креативный, коммуникативный, аксиологический.

На кадре из мультфильма «Ежик в тумане», представлен Ежик узелком. Изображение сопровождается следующим текстом на мотив детской считалочки «Вышел Ежик из тумана и стоит совсем один, потому что карантин». Прием остроумия намек, в форме намеренного описательного предъявления явления, события, состояния без прямого названия (намеренное описательное предъявление явления, события, состояния без прямого названия).

На кадре из мультфильма «Вини Пух и все все все» изображен прогуливающийся по дорожке Вини Пух с Пятачком на поводке». Изображение сопровождается текстом, произносимым Вини Пухом: «Увидишь патруль, начинай лаять». Прием остроумия, создающий ситуацию комизма – ирония, в форме хариентизма, как миловидного проворства.

Механизмы юмора в анализируемых креализованных текстах, в виде кадров из фильмов и мультфильмов с вербальными составляющими – креативный, коммуникативный, гелозоический, аксиологический.

Проблема *onlain*-школы так же нашла отражение в шутках в Интернете. Рассмотрим такую ситуацию. На картинке изображен мужчина стоящий возле шахматной доски с фигурами Шахматная доска расположена вертикально. Две надписи на картинке. Верхняя надпись гласит: «Мои дети учатся дома. Прошу администрацию сдать деньги на новые шторы и

ремонт мебели». Надпись вниз картинки резюмирует: «Потрясающий ход!». Комический эффект возникает при реализации приема остроумия – в форме разложения метафоры как разложение фразеологизма. При этом предполагается оперирование метафорическим выражением без учета его фигурального характера, то есть так, как если бы метафора имела прямое значение.

В исследованиях М.Н.Володиной подчеркивается, что уникальность метафорической информации заключается прежде всего в том, что «с ее помощью создается панорамность образа, позволяющая выходить за пределы конкретной ситуации (Володина, 2003). Подчеркнем так же еще одну важную для решения поставленной проблемы мысль, что: «Расширение возможностей метафорических номинаций в медиатекстах связано, в первую очередь, с моделирующей функцией метафоры, которая способна изменить видение мира «адресата», способ восприятия им окружающей действительности» (Рикер, с.425).

Перейдем к рассмотрению креализованных текстов на футболках. Креализованные тексты футболок, как семиотические тексты изучает Т.Е.Иванова (Иванова, 2020). На футболках представлен визуальный образ и надпись (инскрипция). Автор отмечает, что смех выступает как особый - рефлексивный - способ оценки действительности, он аксиологичен и парадоксален; последнее его свойство проявляется в его неадекватной и зачастую эмоциональной реакции на то, что на самом деле смешным не является. Разделяем точку зрения автора и полагаем, что в креализованных текстах (на примере художественных фильмов, мультфильмов, молодежного текстиля) воплощается аксиологический механизм юмора, как передача социального культурного наследия.

Обратимся к творчеству художников-иллюстраторов. Проанализируем два примера креализованных текстов выполненных на футболках. Изображение представляет собой портрет Э.М.Ремарка (портрет подписан). Под портретом высказывание: «Время посидеть дома и время выспаться». Созданный комический эффект основан на приеме остроумия «намек» в форме аллюзии к произведению Э.М.Ремарка «Время жить и время умирать».

Изображение портрета М.А.Булгакова сопровождает надпись: «Аннушка уже пролила антисептик». Фраза восходит корнями к знаменитому роману автора. И в первоисточнике речь идет о том, что «Аннушка уже разлила масло». Фраза стала нарицательной и призвана свидетельствовать о неизбежности наступления каких-либо событий. В контексте настоящего времени, о неизбежности коронавируса.

Обратимся к жанру «мемы на туалетной бумаге». Проанализируем примеры: коронавирусной заразой / не испугать теперь Олега / он победил наемни разом / и половца и печенега.

Мемы располагаются на рисунке изображающем стройные ряды запасов туалетной бумаги. Строчные буквы, отсутствие знаков препинания – особенности реализации жанра «мемы на туалетной бумаге». Прием остроумия в данном примере – намек. Не так давно в речи главы нашего государства прозвучали слова о том, что победили мы половцев и печенегов, победим и коронавирусную заразу. Эти слова вызвали отклик в сети в том числе и в виде мемов.

Еще один мем на туалетной бумаге: что мне имбирь, перчатки, маски, / дистанционка и qr-код. / Собинин куличи на пасху / я кот...

Прием остроумия реализованный в этот мемме – нелепость в форме логическая нелепость (греч. α – отрицание и λογισμος - разум, нелогичность, несовместимость с требованиями логики; сознательное нарушение логических связей с целью создания стилистического эффекта). То есть отношение к происходящему во время пандемии коронавируса описывается в проблемах человека в этот период, после чего становится ясно, что изложено мнение кота.

Рассмотрим юмор в форме анекдота, актуализирующий метаморфозы эмоций в период пандемии коронавируса. В этой связи разберем два примера

США против коронавируса ввели санкции, а коварный коронавирус чихать на них хотел!

Человек:

- Я царь природы!

Природа:

- Ну царь. Так царь.

Держи корону!

В приведенных примерах, комический эффект основан на приеме остроумия – метафора, в форме разложения фразеологизма (предполагает оперирование метафорическим выражением без учета его фигурального характера, то есть так, как если бы метафора имела прямое значение. Анализируя роль контекстуальных преобразований фразеологизмов в создании юмористических эффектов в литературном анекдоте Е.Ф.Арсеньева, выделяет существенные компоненты в понимании игры слов. Автор подчеркивает, что игра слов становится возможной благодаря соотношению актуализирующих компонентов контекста с содержанием высказывания на основе буквализации, при этом буквальное значение слов, которое подвергается пересмыслению, не исчезает, а играет большую роль в интерпретации метафоры (Арсеньева, 2006).

Выводы

Анализ метаморфозы эмоций в период пандемии, на основе контент-анализа механизмов юмора, опосредованных приемами остроумия, позволяет прийти к ряду выводов. Большое значение имеет форма выражения мысли через приемы остроумия. В данной статье проведен анализ примеров из сети Интернет в каких реализованы приемы остроумия, актуализирующие позитивные эмоции личности: абсурд, парадокс, ирония, метафора, ложное противопоставление, игра слов или игра смыслов, намек. Также отметим выявленную контент-анализом тематику Интернет-юмора в период самоизоляции и пандемии коронавируса. Когнитивно-аффективные механизмы юмора такие как: коммуникативный, креативный, гелозоический (изменение модально-оценочной направленности), аксиологический (пердача социального опыта).

Литература

Арсеньева Е.Ф. Роль контекстуальных преобразований фразеологизмов в создании юмористического эффекта в литературном анекдоте // Ученые записки Казанского гос. ун-та. Гуманитар. науки. Казань, 2006. Т.148, кн.3. С. 36-41.

Васильев И.А. Тенденции развития представлений о мышлении в психологии // Перспективы психологической науки и практики: сборник статей Международной научно-практической

конференции. РГУ им. А.Н.Косыгина, 16 июня 2017 г. / под ред. В.С. Белгородского и др. М.: РГУ им. А.Н.Косыгина, 2017. С.42-47.

Васильев И.А., Поплужный В.Л., Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. М. Изд-во Моск. ун-та, 1980.

Володина М.Н. Язык СМИ - основное средство воздействия на массовое сознание // Язык СМИ как объект междисциплинарного исследования. М., 2003.

Гуторенко Л.С. К вопросу о предпосылках лингвистических исследований в сети интернет // Вестник Московского университета. Серия 19. Лингвистика и межкультурная коммуникация. 2016. №3. С.183-191.

Делез Ж. Логика смысла. М.: Академический Проект, 2011.

Дземидок Б. О комическом. М.: Прогресс, 1974.

Додонов Б.И. Эмоция как ценность М.: Политиздат, 1978.

Иванов М.А. Метаморфоза // Новая философская энциклопедия: В 4 т. / Ин-т философии РАН, Нац. общ.-научн. фонд; Научно-ред. совет: пред. В.С. Степин, заместители пред.: А.А.Гусейнов, Г.Ю.Семигин, А.П.Огурцов. М.: Мысль, 2010.

Иванова Т.Е. Лингвосомиотическая теория стеба в креализованных текстах на молодежном текстиле // Современный учебный. 2020. №2. С.222-228.

Карицкий И.Н. Базовая структура психологической практики // Перспективы психологической науки и практики: сборник статей Международной научно-практической конференции. РГУ им. А.Н.Косыгина, 16 июня 2017 г. / под ред. В.С. Белгородского и др. М.: РГУ им. А.Н.Косыгина, 2017. С.62-67.

Карицкий И.Н. Деятельность и практика // Перспективы психологической науки и практики: сборник статей Международной научно-практической конференции. РГУ им. А.Н.Косыгина, 16 июня 2017 г. / под ред. В.С. Белгородского и др. М.: РГУ им. А.Н.Косыгина, 2017. С.56-61.

Лук А.Н. Юмор, остроумие, творчество. М.: Искусство, 1977.

Мусийчук М.В. Приемы остроумия в схемах и таблицах. Методические указания к спецкурсу «Психология креативности». Магнитогорск, 2003.

Мусийчук М.В. Понимание имплицитного смысла как основание креативного механизма юмора // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия «Философия». 2007. №1. С.22-26.

Мусийчук М.В. Нерасторжимость знаковости и социальности в индивидуальном и общественном сознании как аксиологический

механизм юмора // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия «Философия». 2009. Т.7. №2. С.31-35.

Мусийчук М.В. Имплицидный смысл как основание креативного механизма комического // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2014. №20. С.3431-3435.

Мусийчук М.В., Мусийчук С.В. Юмор как средство повышения эффективности деятельности психотерапевта // Ананьевские чтения – 2010. Современные прикладные направления и проблемы психологии. Материалы научной конференции, 19-21 октября 2010 г. / отв. ред. Л.А.Цветкова. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2010. С.582-583.

Мусийчук М.В., Мусийчук С.В. Когнитивно-аффективные механизмы юмора как средство оптимизации психического здоровья // Ананьевские чтения – 2013. Психология в здравоохранении. Материалы научной конференции, 22-24 октября 2013 г. / отв. ред. О.Ю.Щелкова. СПб.: Скифия-принт, 2013. С.357-359.

Мусийчук М.В., Мусийчук С.В. Аффективные основания гелозического механизма юмора как средство профилактики синдрома эмоционального выгорания // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. 2014а. №4.

Мусийчук М.В., Мусийчук С.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания медицинских работников на основе гелозического механизма юмора // Академический журнал Западной Сибири. 2014. Т.10. №2. Материалы IV научно-практической конференции с международным участием «Медицина: новое в теории и клинической практике», 5-7 апреля 2014, Дубаи (ОАЭ), 2014б. С.100-101.

Пиотровская Л.А. Эмотивность, эмоциогенность, эмоциональность: язык, текст, человек (о категориальном аппарате эмотиологии) // К 150-летию кафедры общего языкознания Санкт-Петербургского государственного университета. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2015. С.213-223.

Рикер П. Живая метафора // Теория метафоры. М.: Прогресс, 1990. С.425-455.

Харбан Т.Е. Феномен одиночества сквозь призму черного юмора социальных сетей // Ученые записки УО ВГУ им. П.М. Машерова. Витебск, 2020. Т.31. С.196-201.

Шаховский В.И. Лингвистическая теория эмоций. М.: Гнозис, 2008.

Шаховский В.И., Волкова П.С. Эмотивность как принцип познающей и смыслообразующей деятельности сознания // Мир лингвистики и коммуникации. 2017. №50. С.138-163.

DIGITAL-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ УДАЛЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ В ПЕРИОД COVID-19

¹ Ивановский государственный университет, Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, Иваново

² Российский государственный социальный университет, Москва

³ Ивановский государственный университет, Китовская средняя школа, Шуя

В статье представлены результаты изучения форм и способов использования педагогами цифровых технологий для организации физической активности в период дистанционного обучения. Приведены результаты опроса педагогов и инструкторов по физической культуре, спортивных тренеров. Показано, что чаще всего использовались компьютеры с камерой и микрофоном, а также мобильное приложение в телефоне, а самыми востребованными формами оказались видеоуроки/тренировки на Youtube, размещение в социальных сетях практических заданий для самостоятельных занятий, проведение онлайн уроков/тренировок в Zoom, Skype.

Ключевые слова: пандемия, физическая активность, социальная изоляция, дистанционное обучение, цифровые технологии.

Введение

Сложившие во всем мире кризисные пандемические условия повлекли за собой проблему сохранения эмоционального и физического здоровья, причиной которой стало соблюдение режима самоизоляции. Негативными последствиями ограничения двигательной активности стали нарушения не только в физическом состоянии обучающихся, но и в функциональных нарушениях мозговой деятельности, повышении раздражительности, снижении работоспособности, бессонницы и т.д. (Лысков, 2020; Щадилова, 2020).

Переход на дистанционное обучение повлек то, что обучающиеся большую часть времени проводят за компьютером, в «сидячем» положении, что влечет за собой гиподинамию, заболевания глаз, искривление позвоночника и т.д. (Зайцева, Кульчицкая, 2020). Сидячая поза, всматривание в монитор или экран гаджета, пониженная физическая активность могут оказывать негативное

влияние на здоровье, благополучие и качество жизни школьников, студентов, педагогов. Стало очевидным, что обучение в удаленном режиме вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье людей. Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности (Глобальные рекомендации, 2010). ВОЗ опубликовала также рекомендации во время вспышки COVID-19, в которых физические упражнения и активность рассматриваются как средство управления своим психическим здоровьем и психосоциальным благополучием (Психическое здоровье, 2020). В практике обозначилась актуальная проблема – какие формы, средства, инструменты могут использоваться для поддержания необходимого уровня физической активности для сохранения физического и психического здоровья обучающихся?

Цель исследования – изучить формы и способы использования педагогами цифровых технологий для организации физической активности в период дистанционного обучения.

Исследовательские задачи состояли в анализе проблем организации физической активности личности в практике удаленных образовательных коммуникаций за рубежом, проведении социологического исследования физической активности среди педагогов по физической культуре в школах, колледжах, вузах, тренеров и инструкторов по физической культуре и спорту, а также анализе цифровых технологий для организации физической активности.

Методология и методы исследования

Для анализа сложившихся практик удаленных образовательных коммуникаций использовались качественные и количественные методы: теоретический анализ, опрос, анализ процентных соотношений, математические методы обработки результатов с использованием программы SPSS Statistics 22.

В исследовании приняло участие 72 человека, в т.ч. 18 преподавателей физической культуры в вузе (25,0%), 17 тренеров спортивных школ (23,6%), 14 учителей физической культуры в школе (19,4%), 13 инструкторов по физической культуре (18,1%), 6 преподавателей физической культуры в колледже (8,3%), 4 персональных тренера (5,6%). Среди респондентов педагоги с высшей (21,6%) и I квалификационной (13,5%) категорией, кандидаты (12,2%) и доктора наук (1,4%), имеющие стаж работы до 5 лет – 26,4%, от 6 до 10 лет - 19,4%, от 11 до 15 лет - 13,9% и более 15 лет - 40,3%.

Результаты

Во время пандемии COVID-19 практика физического воспитания в некоторых европейских странах и США была разной. В Северной Македонии учебный год закончился онлайн- и домашним обучением. Учителя использовали разные формы, такие как онлайн-классы, записанные видеоматериалы, задания для обучающихся, проекты или просто ссылки для перехода. В Венгрии еженедельные "дневники движения" стали наиболее распространенным методом мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

В Италии учителям рекомендовали преподавать через дистанционное онлайн-обучение. Национальная Ассоциация учителей физической культуры (Италия) оказывала поддержку учителям в организации онлайн-ресурсов, видеоуроков, доступных для всех желающих (с практическим и теоретическим содержанием), вебинаров о наиболее популярных спортивных приложениях и способах преподавания физической культуры. Кроме того, были заполнены онлайн-анкеты о том, как организовать следующий учебный год, и запущена кампания по физкультуре в социальных сетях под названием #IdoNotstopMoving (Я не перестану двигаться). Эти ресурсы были бесплатными и доступными для всех учителей физкультуры Италии (European Physical Education Association, 2020).

В Соединенных Штатах учителя следовали программе дистанционного обучения с приложениями для занятий по физической культуре, которые можно было бы проводить дома. Они проводили онлайн-сессии и один час умеренной или сильной физической активности ежедневно, как это предлагается руководствами ВОЗ.

Преподаватели в Турции, подготовленные платформой EBA (Education information network – образовательная информационная сеть) для студентов из Министерства образования, сделали онлайн-приложения по курсам. Кроме того, были организованы прямые трансляции с канала EBA-TV, подготовленного министерством для каждого класса, каждый день, в определенные часы (Filiz, Konukman, 2020).

Стало понятно, что практика регулярных физических упражнений, которые могут свести к минимуму возникновение проблем, непосредственно влияющих на поведение людей, необходимо поощрять во время социальной изоляции в пандемическом периоде (Pavón, Baeza, Lavie, 2020).

В этом смысле учитель физической культуры выступает как профессионал, способный обеспечить руководство и мониторинг правильности и безопасности выполнения физических упражнений. Среди стратегий, используемых для занятий физическими упражнениями в социальной изоляции, выделяются дистанционные занятия и

рекомендации о том, как обеспечить мониторинг и информацию о том, как заниматься физическими упражнениями через интернет.

Социальная изоляция вызвала психологические последствия и изменения в распорядке дня людей, поэтому физические упражнения становятся средством когнитивных проблем, возникающих у людей во время карантина. Использование технологии онлайн-руководства во время занятий физкультурой стало отличной стратегией, когда обучающиеся не могут посещать школу. Кроме того, технология может вводить людей в иммерсивную среду, моделирующую виртуальную и дополненную реальность, увеличивая их активность, психоэмоциональное состояние, улучшая их иммунную и сердечно-сосудистую системы. Учитель физкультуры выступает как специалист в области здоровьесбережения в этот пандемический период, поскольку он может направлять и стимулировать людей регулярно заниматься физическими упражнениями, чтобы сохранить и улучшить свое здоровье (Filho et al., 2020).

В ходе проведенного опроса среди педагогов и инструкторов по физической культуре были получены сведения об использовании ими дистанционных технологий, цифровых устройств для организации физической активности и возникающих проблем.

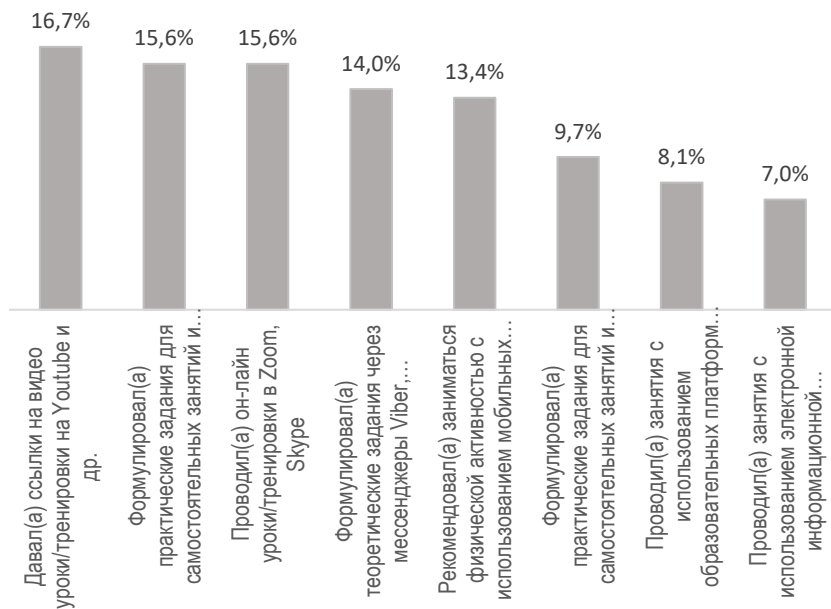


Рис.1. Распределение ответов на вопрос «Как Вы проводили занятия по физической культуре/спортивные тренировки в период дистанционного обучения?», %»

Самыми востребованными формами образовательной коммуникации в период удаленного обучения физической культуре и спорту стали ссылки на видео уроки/тренировки на Youtube и др., размещение в социальных сетях практических заданий для самостоятельных занятий, проведение онлайн уроков/тренировок в Zoom, Skype. Менее востребованными стали занятия с использованием образовательных платформ (Российской электронной школы, Учи.ру, ЯКласс, Google Classroom, Moodle и др.) и электронной информационной образовательной среды организации (школы, колледжа, вуза).

Педагоги разных сфер деятельности по-разному выбирали формы проведения занятий по физической культуре и спорту. Учителя физической культуры в школе и преподаватели в колледжах больше, чем все остальные направляли практические задания для самостоятельных занятий по электронной почте. Почти четверть преподавателей колледжей пользовались именно этой формой образовательной коммуникации. Задания в социальных сетях размещали наиболее часто вузовские преподаватели. Онлайн уроки/тренировки в Zoom, Skype проводили чаще всего тренеры спортивных школ/клубов, почти треть тренеров выбрали эту форму проведения занятий, а вот среди учителей физкультуры в школе таковых оказалось не более пяти процентов. Занятия с использованием образовательных платформ (РЭШ, Учи.ру, ЯКласс, Google Classroom, Moodle и др.) наиболее популярны были среди школьных учителей и вузовских преподавателей. Тренеры спортивных школ/клубов и преподаватели высшей школы чаще, чем другие рекомендовали заниматься физической активностью с использованием мобильных устройств: при этом 16,3% преподавателей вузов и 14,8% инструкторов выбрали эту форму занятий. Видеоуроки/тренировки на Youtube и др. наиболее активно использовали школьные учителя и тренерский корпус. Почти четверть учителей и чуть меньше преподавателей колледжей давали ссылки на них. Самыми активными пользователями электронной образовательной среды организации стали вузовские преподаватели, среди других категорий педагогов эта форма не оказалась востребованной. Это можно объяснить обязательным требованием ФГОС высшего образования к функционированию электронной среды.

Таким образом, для школьных учителей самыми актуальными стали видео уроки/тренировки на Youtube и др. (23,1%), для инструкторов по физической культуре - он-лайн уроки/тренировки в Zoom, Skype (18,5%), ссылки на видео уроки/тренировки на Youtube и др. (18,5%), формулировал(а) теоретические задания

через мессенджеры Viber, WhatsApp, Telegram и др. (18,5%). Бóльшая часть тренеров спортивных школ/вузов проводили онлайн занятия/тренировки в Zoom, Skype (29,5%), а большинство преподавателей физической культуры в колледжах пользовались электронной почтой и видеоресурсами Youtube и др. Преподаватели вузов размещали задания в социальных сетях (18,4%) и в информационной образовательной среды организации (16,3%), а также рекомендовали обучающимся использовать мобильные устройства (16,3%).

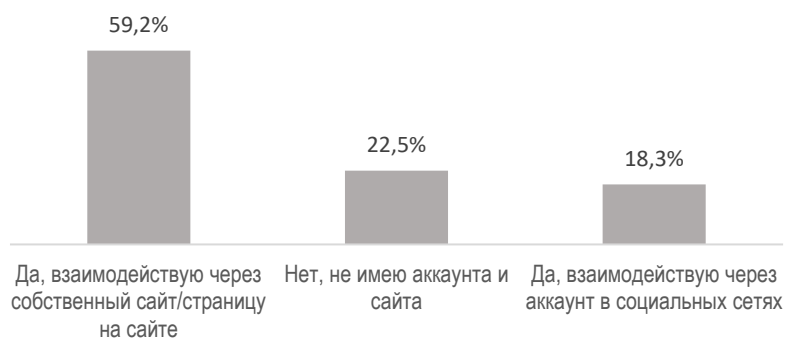


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Представлены ли Вы в социальных сетях, имеете ли собственный сайт?», %»

Около двух третей педагогов осуществляют образовательное взаимодействие с обучающимися через собственный сайт/страницу на сайте, 18,3% - через аккаунт в социальных сетях. Подавляющее большинство преподавателей физической культуры имеют возможность дистанционного обучения. Однако почти четверть педагогов не имеют ни аккаунта, ни собственного сайта/страницы на сайте.

Анализ данных обнаруживает высокую представленность в социальных сетях и на собственных сайтах/страницах тренерского корпуса и преподавателей вузов. Половина школьных учителей и преподавателей колледжей также взаимодействуют через личные аккаунты в социальных сетях, примерно шестая часть – через свои сайты/страницы на сайтах. Однако, половина инструкторов, а также практически треть учителей и преподавателей колледжей не имеют ни аккаунта, ни сайта, что, несомненно, затрудняет реализацию удаленного обучения с использованием дистанционных технологий.

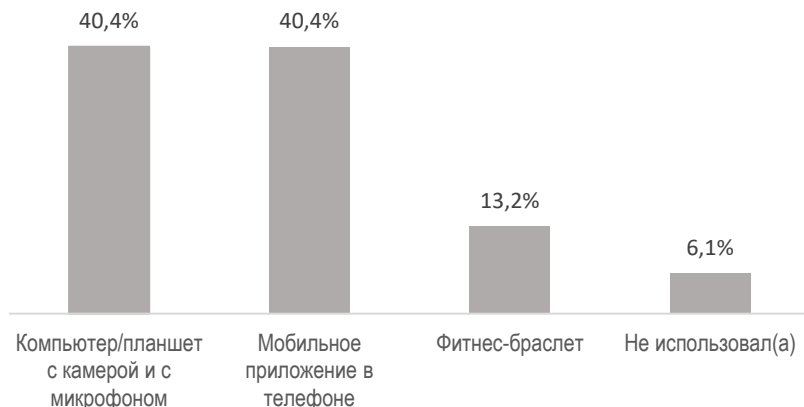


Рис.3. Использование педагогами по физической культуре и спорту цифровых устройств в условиях удаленного обучения, %%

Самыми популярными среди педагогов по физической культуре и спорту стало использование компьютеров с камерой и микрофоном, а также мобильное приложение в телефоне (40,4%). Всего лишь 13,2% респондентов применяли в удаленном обучении фитнес-браслеты, а 6,1% педагогов не пользовались никакими цифровыми устройствами.

Компьютер/планшет с камерой и с микрофоном как средство трансляции занятия стали наиболее востребованы среди школьных учителей (52,2%) и преподавателей колледжей (45,5%), в остальных категориях их использовали не менее трети респондентов. Мобильное приложение в телефоне наиболее активно применяли тренеры и преподаватели вузов (44,4% и 44,1% соответственно). По всей видимости для спортивно ориентированных обучающихся и студентов вузов использование гаджетов в самостоятельных занятиях физической активностью стало наиболее эффективным, хотя более трети школьных педагогов и преподавателей колледжа также использовали приложения. Нельзя сказать, что такие цифровые устройства, как фитнес-браслеты активно использовались в удаленном обучении физической культуре и спорте. Оказалось, что почти треть инструкторов по физической культуре не использовала никаких цифровых устройств и приложений.

При анализе использования самими педагогами цифровых технологий в поддержании своей физической активности оказалось, что самыми востребованными оказались смартфоны.

Все категории педагогов в поддержании своей физической формы активно используют фитнес-браслеты. Среди тренеров и преподавателей колледжей и вузов особенно востребованы мобильные приложения в телефоне, реже их применяют учителя и инструкторы по физической культуре.

В ходе анализа корреляций выявилось, что педагоги, сами использующие мобильные приложения активно их применяют в удаленном обучении ($r=0,243$, $p<0,01$). Опыт самостоятельного использования цифровых технологий в поддержании собственной физической активности и сформированные digital-навыки позволяют использовать их в образовательном взаимодействии с обучающимися.



Рис.4. Распределение ответов на вопрос «С какими сложностями в преподавании физической культуры и спорта Вы столкнулись в период пандемии Covid-19?», %»

Для всех педагогов самой большой трудностью оказались сложности контроля обучения в условиях удаленного взаимодействия. По всей видимости, что проблема контроля должна решаться воспитанием навыков самоконтроля при выполнении физических упражнений. Кроме того, более широкое использование современных цифровых технологий в образовательном процессе может обеспечить самоконтроль физической активности.

Большинство учителей физической культуры признают неподготовленность к дистанционному обучению. Учитывая, что опрос проводился осенью 2020 года, когда первая волна пандемии завершилась, педагоги все же не смогли освоить необходимые цифровые навыки, и к началу второй волны пандемии эта проблема осталась на повестке дня. Требуются специальные программы для педагогов физической культуры и спорту по цифровым технологиям образовательного взаимодействия. Именно на эту проблему указало 42,9% школьных педагогов, четверть инструкторов и пятая часть преподавателей колледжа.

Существенной проблемой оказалось отсутствие условий для проведения уроков / тренировок для 78,6% школьных учителей и для половины инструкторов. Эта же проблема указана не менее у 40% тренеров и преподавателей колледжей. 35,7% школьных учителей видят проблему в недостаточности современных цифровых устройств для проведения занятий, а 72,2% вузовских преподавателей отметили, что существенно увеличилось время на проверку домашних заданий. С этим согласилось 40% преподавателей колледжей.

Дискуссия

Обобщив результаты изучения сложностей дистанционного образования в период пандемии, оказалось, что сложнее всего школьным педагогам. Так как именно они в большей мере способствуют формированию потребности в физической активности и здоровом образе жизни детей и подростков, то необходим комплекс мер по развитию их цифровых компетенций и созданию соответствующих условий для образовательного взаимодействия.

Организация физической активности школьников в условиях ограничений образовательных коммуникаций в условиях распространения эпидемиологической угрозы становится возможной с использованием виртуальной и дополненной реальности (VR/AR).

Виртуальная реальность с каждым годом становится более доступной и постоянно развивается, стирая грань между виртуальным и реальным миром. В центрах цифрового образования «Точка роста», созданных на экспериментальных площадках сельских школ и школ малых городов, в образовательном процессе активно используют шлемы виртуальной реальности.

Устройства представляют из себя шлем и два контроллера. Своеобразие виртуальной реальности заключается в способе взаимодействия с компьютерной программой или игрой. Взаимодействие с компьютерной реальностью осуществляется через монитор и все управление осуществляется с помощью клавиатуры,

мыши, геймпада. Для взаимодействия с виртуальной реальностью используется шлем, который дает стереоскопическое изображение, и отслеживает повороты головы, чтобы отобразить реальные движения головы в виртуальный мир. Контроллеры закрепляются на руках и отслеживают движения рук для взаимодействия с виртуальными объектами в виртуальном мире. Перемещение происходит с помощью движений ног – один шаг в реальном мире эквивалентен одному шагу в виртуальном, или с помощью телепортации, кнопок, стиков, сенсорных панелей на контроллерах.

Виртуальная реальность переносит занимающихся двигательной активностью в виртуальный мир, в котором можно взаимодействовать с объектом как в реальном мире, рассматривать, ходить, брать, двигать и т.д. Недостатком можно обозначить отсутствие в базовых комплектациях шлемов датчиков отслеживания движений ног и пояса, что ограничивает их взаимодействие с миром с использованием ног и пояса. Решить данную проблему помогают дополнительные трекары в пространстве для ног и пояса. Поэтому, например, футбол, в которых нужен контроль положения ног реализовывать проблематично.

Все приложения и игры, которые есть в виртуальной реальности направлены на активизацию физической активности. Большое количество спортивных игр и симуляторов (настольный теннис, большой теннис, стритбол, стрельба из лука, дартс, бокс, симулятор бросания буллитов (хоккей), симулятор вратаря, боулинг, бейсбол, различного рода спортивная стрельба) возможно реализовывать с помощью виртуальной реальности. Правильность движений контролируют множество ритмичных аркад, в которых надо быстро и правильно двигать своим телом.

Для школьников представляют интерес Beat saber, игра в которой надо виртуальными мечами, разбивать кубики, летящие на игрока. Игрок должен прогнозировать нужное направление движения, необходимо устанавливать соответствие цвета кубиков и мечей, определяя правильное направление разбивания нужного кубика. Физическая активность в подобных играх выводит психофизиологическое состояние на уровень кардиотренировок, и развитие координации, ловкости и быстроты. Объем физических нагрузок в таких тренажерах достаточно высок, неподготовленный человек не сможет пройти даже средний уровень, в плане точности разноименной работы руками и скорости их движения.

VR-индустрия предлагает множество фитнес-игр, демонстрирующих правильные движения, проверяющие правильность повторения в определенный момент времени, ритм помогает

поддерживать музыкальные приложения. Точность и правильность повтора движений контролируется выставления очков и переходом на следующий уровень, что стимулирует игроков правильно и быстро выполнять физические упражнения.

Приложения и игры в дополненной реальности всему миру стали известны в 2016 году, когда в мире вышла игра Pokémon Go. Очень большое количество людей вышло на улицу, и стало проходить в среднем по 5 километров в поисках виртуальных монстров. В условиях эпидемиологической обстановки выход на улицу особенно в больших городах может стать причиной заражения. Поэтому интерес представляют приложения и игры дополненной реальности, которые учащиеся могут использовать дома.

Дополненная реальность — это наложение виртуальных объектов на реальный мир с помощью специальных очков, или через экран и камеру смартфонов. Как и для виртуальной реальности существует множество приложений и игр, способствующих активизации физической активности.

AR Soccer – VR-игра в футбол, в которой следует навести камеру смартфона на ноги и управлять ногами виртуальным мячом.

Just Dance – популярная серия танцевальных симуляторов, VR-игра в которой требуется повторять движения за персонажами на мониторе. Дополненная реальность заключается в том, что в правой руке находится смартфон, который с помощью датчиков и компьютерных алгоритмов анализирует движения. Танцор может набирать очки, соревноваться, как с другими игроками онлайн, так и с членами семьи.

Rush Around – игра в которой можно играть, как одному, так и с друзьями или семьей. В смартфоне с помощью камеры на полу создается поле, напоминающее часы – игроки должны четко и быстро перебегать на нужное место, обозначенное цифрой, при этом не сталкиваясь между собой в реальности.

Технологии дополненной реальности в поддержании физической формы обучающихся пока еще недостаточно внедрены в процесс образовательной коммуникации в условиях удаленного обучения. Причинами могут являться и порой высокая стоимость digital-устройств, и недостаточная адаптированность устройств к учебному взаимодействию, и уровень сформированности цифровых навыков педагогов. В основном, дополненная реальность на пользовательском рынке представлена экраном и камерой смартфона, большинство которых просто накладывают виртуальное изображение на видеопоток с камеры, а сам телефон используется как трекер положения в пространстве. При развитии дополненной

реальности в направлении использования очков или линз, физическую активность можно будет моделировать в процесс организации подвижных игр или соревнований, что, несомненно, будет стимулировать потребность человека в двигательной активности.

Выводы

ЮНЕСКО в качестве меры реагирования на COVID-19 в области образования опубликовала решения для дистанционного обучения, представляющие собой образовательные приложения, платформы и ресурсы, призванные помочь родителям, учителям, школам облегчить обучение и обеспечить социальную помощь и взаимодействие в периоды закрытия школ (COVID-19 Impact on Education, 2020).

Кризис, вызванный пандемией COVID-19, наступил в тот момент, когда большинство систем образования не готовы к миру возможностей цифрового обучения. Это породило целый спектр разнообразных проблем от неготовности инфраструктуры и учителей, до задачи мотивации к обучению детей. Но, несмотря на очевидные негативные последствия пандемии, она позволила понять, что в современном непредсказуемом мире крайне необходимо преодолеть цифровой разрыв. Преодоление цифрового разрыва сможет обеспечить устойчивость в самом важном секторе человеческого развития – образовании.

Литература

Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, 2010.

Зайцева Н.В., Кульчицкая Ю.В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практ. конф.: Белгород: Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С.125-129.

Кисляков П.А., Шмелева Е.А., Силаева О.А. Социально-психологический анализ безопасного просоциального поведения россиян в период пандемического вызова // Методология современной психологии. 2020. №11. С.139-149.

Лысков В.В. Особенности организации занятий физической культурой студентов в условиях самоизоляции // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2020. №9. С.98-100.

Щадилова И.С. Организация коммуникативных связей в вузе по дисциплине «Физическая культура» в условиях режима социальной самоизоляции // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2020. №4. С.522-527.

COVID-19 Impact on Education. URL: <https://en.unesco.org/COVID19/educationresponse>.

European Physical Education Association (June 23, 2020). The situation in Europe after 191 COVID-19 – no education without physical education. First EUPEA Physical 192 Education Online Meeting.

Filho E.S., Teixeira A., Xavier J., Braz D., Barbosa R.A., Jéssica Andrade de Albuquerque J.A. Physical education role during coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic Physical education and COVID-19. Motriz, Rio Claro. 2020. V.26, Is.2, , e10200086.

Filiz B., Konukman F. Teaching strategies for Physical Education during 16 the COVID-19 Pandemic // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 2020. V.91, №9. C.49-51.

Jiménez-Pavón D., Carbonell-Baeza A., Lavie C.J. Physical exercise as a therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. Prog Cardiovasc Dis. 2020; S0033-0620(20)30063-3.

Latushkina E.N., Stepanova O.N., Shmeleva E.A. Rating of popularity and relevance of types of physical activities at the population // Economic and Social Development. Book of Proseedings. 2020. P.492-504.

Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. URL: <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/mental-health-considerations.pdf>.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА В УСЛОВИЯХ
ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

Сборник статей Всероссийской конференции с международным
участием / под ред. И.В.Антоненко, Н.В.Калининой,
И.Н.Карицкого. М.: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н.Косыгина», 2021. –
421с.

Статьи публикуются в авторской редакции

Подготовка макета к печати
И.Н.Карицкий

Подписано в печать 29.10.2021. Формат бумаги 60x84/16.
Бумага множ. Усл. печ. л. 26,31. Заказ №301-Н/21. Тираж 30 экз.

Редакционно-издательский отдел РГУ им. А.Н.Косыгина.
115035, Москва, ул. Садовническая, 33, стр.1.
E-mail: riomgudt@mail.ru

Отпечатано в РИО РГУ им. А.Н.Косыгина