

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

Цунэюки Абэ

Университет Тохоку, Сэндай, Япония

А.Е. Раевский

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

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

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

Tsuneyuki Abe

Tohoku University, Sendai, Japan

ORCID: 0000-0001-9694-357X

Alexander E. Raevskiy\*

Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0003-1459-7381

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Психология и философия

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

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

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

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

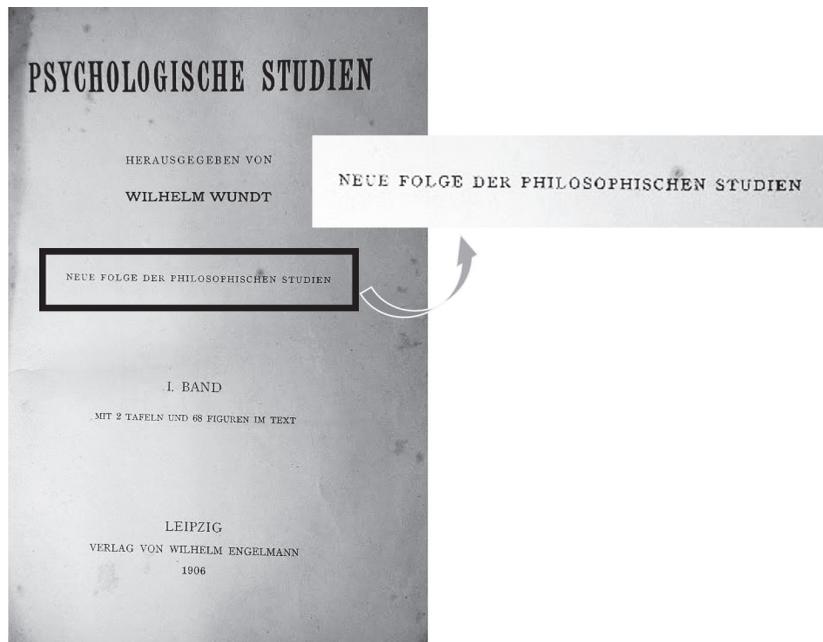


Рис. 1. Первый том журнала «Психологические исследования», издаваемого В. Вундтом.

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

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

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



### Цунэюки Абэ –

доктор психологических наук, профессор факультета гуманитарных наук Университета Тохоку.

Сэндай, Япония

<https://ecp2019.ru/programme/speakers/tsuneyuki-abe/>



### Александр Евгеньевич Раевский –

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии языка и преподавания иностранных языков факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова

<https://istina.msu.ru/profile/ki-rin/>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Профессор Китамура рассматривал проблему COVID-19 с позиции психоло-

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

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

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

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

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

## Эпидемия COVID-19 в мире и в Японии

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Самоограничение и маски как положительный японский фактор

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Рис. 2.** Повседневные перемещения в Москве и Токио.

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

(Google COVID-19 Community Mobility Reports.

URL: <https://www.google.com/covid19/mobility/> – дата обращения 26.09 2020).

**Figure 2.** Daily community mobility in Moscow and Tokyo

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

(Google COVID-19 Community Mobility Reports.

URL: <https://www.google.com/covid19/mobility/> – accessed 26.09 2020).

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

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

<sup>1</sup> Опрос: почти 50% россиян против того, чтобы их дети носили маски в школе. [Электронный ресурс] // ТАСС. 28 авг. 2020 г. : [сайт]. URL: <https://tass.ru/obschestvo/9311409> – (дата обращения 6.10.2020)

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

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

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

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

### Политика «дзисюку» (самоограничение)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Использование масок

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таким образом, маска в западном обществе может мешать пониманию и затруднять коммуникацию между людьми, поскольку закрывает рот и мешает понять собеседника. Это тоже можно считать косвенной причиной того, то маски никогда не были на Западе популярны

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

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

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

## Литература (References):

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

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

## Заключение

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

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

## Информация о грантах и благодарностях

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

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

## Acknowledgments

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

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

- Bureau of social welfare and public health, Tokyo Metropolitan Government (東京都福祉保健局) (2017). 花粉症患者実態調査報告書 (平成 28 年度). Retrieved from [http://www.tokyo-eiken.go.jp/files/kj\\_kankyo/kafun/jittai/houkokusho.pdf](http://www.tokyo-eiken.go.jp/files/kj_kankyo/kafun/jittai/houkokusho.pdf) (Sep 30, 2020)
- Cialdini, R.B., Reno, R.R., & Kallgren, C.A. (1990). A focus theory of normative conduct: Recycling the concept of norms to reduce littering in public places. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1015–1026. doi: 10.1037/0022-3514.58.6.1015
- Collet, P. (1993). *Foreign bodies: A guide to European mannerisms*. London: Simon & Schuster Ltd.
- Flaxman, S., Mishra, S., Gandy, A., Unwin, H.J.T., Mellan, T.A., Coupland, H., Whittaker, C., Zhu, H., Berah, T., Eaton, J.W., Monod, M., Imperial College COVID-19 Response Team, Ghani, A.C., Donnelly, C.A., Riley, S., Vollmer, M.A.C., Ferguson, N.M., Okell, L.C., & Monod, M. (2020). Estimating the effects of non-pharmaceutical interventions on COVID-19 in Europe. *Nature*, 584(7820), 257–261. doi: 10.1038/s41586-020-2405-7.
- Google LLC (2020). Google COVID-19 Community Mobility Reports. Retrieved from <https://www.google.com/covid19/mobility/> (Sep 26, 2020).
- Haefelin, S. (2020). 「マスク着用」で意見衝突する欧米人の特殊事情: 彼らの根強い「マスク嫌い」の根底にあるもの. Retrieved from <https://toyokeizai.net/articles/-/344154> (Sep 27, 2020)
- Japan ministry of health, and welfare (2020). 新型コロナウイルス感染症の現在の状況と厚生労働省の対応について. Retrieved from [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_13292.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_13292.html) (Sep 26, 2020)
- Morse, E. S. (1917). *Japan day by day, 1877, 1878–79, 1882–83* (Vol. 1). Boston: Houghton Mifflin. doi: 10.5479/sil.19752.39088015799620
- Nikkei-shimbun (2020). 欧米は私権制限 外出禁止に罰則, 日本と強制力で違い. Retrieved from <https://www.nikkei.com/article/DGXMZ057774880X00C20A4EA1000/> (Sep 30, 2020)
- Orghian, D. & Hidalgo, C.A. (2020). Humans judge faces in incomplete photographs as physically more attractive. *Scientific Reports*, 10(1), 1–12. doi: 10.1038/s41598-019-56437-4/
- Paquet, D. (1997). *Une histoire de la beauté: Miroir, mon beau miroir*. Paris: Gallimard.
- Record China (2013). アシアナ機事故: サングラスをかけない韓国独特の文化, 事故原因の1つに. Retrieved from [http://www.excite.co.jp/News/chin\\_soc/20131213/Recordchina\\_20131213021.html](http://www.excite.co.jp/News/chin_soc/20131213/Recordchina_20131213021.html) (Sep 13, 2016)
- Schriemann, H. (1867). *La Chine et le Japon au Temps Présent* (T. Fujikawa Trans. in Japanese 1982). Paris: Librairie Centrale.
- Suenson, E. (1869–70). *Skitser fra Japan. Fra Alle Lande*. Copenhagen: Fr. Wøldikes Forlag.
- World Bank (2020). Population 2019, World Development Indicators database. Retrieved from <https://databank.worldbank.org/data/download/POP.pdf> (Sep 27, 2020)
- Yamanaka, S. (2020). ファクターXを探せ! Retrieved from <https://www.covid19-yamanaka.com/cont11/main.html> (Sep 26, 2020)
- Yuki, M., Maddux, W. W., & Masuda, T. (2007). Are the windows to the soul the same in the East and West? Cultural differences in using the eyes and mouth as cues to recognize emotions in Japan and the United States. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(2), 30. doi: 10.1016/j.jesp.2006.02.004