

Содержание

Методология и методы психологии

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

Социальная психология

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

Клиническая психология

- А.И. Мелёхин
 Дистанционная когнитивно-поведенческая психотерапия вирусной тревоги, связанной с пандемией COVID-19 39

Возрастная и педагогическая психология

- Е.В. Леонова
 Родители и дети в период изоляции: внешние и внутренние факторы взаимопонимания 48

Психология образования

- В.А. Баранова, Е.М. Дубовская, О.О. Савина
 Образовательная среда в условиях пандемии COVID-19: новые вызовы безопасности 57

Психология личности

- Э.Б. Карпова, Е.А. Николаева
 Негативные психоэмоциональные последствия пандемии COVID-19 в группе риска 66

Психология спорта

- З.А. Сагова, Д.А. Донцов, К.И. Денисова, В.Н. Симонов
 Оценка профессионально-обусловленных особенностей функционального состояния
 в связи с некоторыми характеристиками сна спортсменов 75

Приложение

- Информация для авторов 94
 Краткие рекомендации по написанию авторских резюме (аннотаций, рефератов к статьям) 96

Content

Methodology and Methods of Psychology

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

Social Psychology

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

Clinical Psychology

- Alexey I. Melehin
Remote cognitive behavioral therapy for viral anxiety associated with the COVID-19 pandemic 39

Developmental Psychology and Pedagogical Psychology

- Elena V. Leonova
Parents and children in time of isolation: external and internal factors of mutual understanding 48

Psychology of Education

- Victoria A. Baranova, Ekaterina M. Dubovskaya, Olga O. Savina
Educational environment amid COVID-19 pandemic: new security challenges 57

Personality Psychology

- Elvira B. Karpova, Ekaterina A. Nikolaeva
Negative psycho-emotional consequences of the COVID-19 pandemic in risk groups 66

Psychology of Sport

- Zurida A. Sagova, Dmitry A. Dontsov, Klara I. Denisova, Vyacheslav N. Simonov
Assessment of professionally determined features of the functional state in connection with
some characteristics of athletes' sleep 75

Application

- Information For Authors 94
Guidelines for Abstract Writing 96

Прикладная культурно-историческая психология перед вызовами современности

В.И. Олешкевич

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

Н.С. Бурлакова

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

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

Applied Cultural-Historical Psychology in Front of Current Challenges

Valery I. Oleshkevich

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

ORCID: 0000-0002-5734-2760

Natalia S. Burlakova*

Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0002-7244-6509

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Введение в проблему

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

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

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

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

социальной жизни и психологической культуры?

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

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

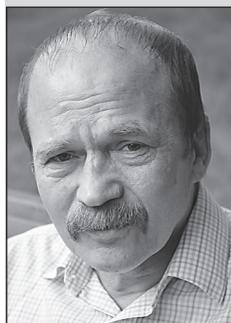
Несмотря на то, что в современной клинической психологии наблюдается целый ряд гуманитарных тенденций и гуманистических интересов, в целом она продолжает развиваться преимущественно в естественно-научном русле, ориентируясь в лучшем случае на методологию доказательной медицины и на позитивно осмысленные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

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



Наталья Семеновна Бурлакова –

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



Валерий Иванович Олешкевич –

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Перестройка клинической психологии в контексте новых технологий

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

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

Однако культурно-историческая клиническая психология может и самосто-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для решения такого рода задач важно уточнить понятие социального расстоя-

Информационно-психологические инфекции и борьба с ними

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

Современные информационные пространства могут и должны стать в клинической психологии самостоятельным предметом анализа. Сегодня мы легко

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

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

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

Даже простая инвентаризация патопсихологических знаний, с точки зре-

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

ации и возможных аналогичных ситуациях в будущем.

Заключение

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

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

Литература

- Алфимова М.В. Современные тенденции развития зарубежной клинической психологии // Методологические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии : коллектив. монография / под ред. Н.В. Зверевой, И.Ф. Рожиной. – Москва : Сам полиграфист, 2018. – С. 28–41.
- Бибчук М.А., Жуикова Е. Помощь семье: психология решений и перемен. – Москва : Класс, 2015. – 312 с.
- Бурлакова Н.С., Олешкевич В.И. Развитие прикладной клинической (медицинской) психологии в информационном обществе // Национальный психологический журнал. – 2019. – Т. 33. – № 1. – С. 68–77. DOI 10.11621/npj.2019.0107
- Бурлакова Н.С., Олешкевич В.И. Перспективы интеграции социальных и клинико-психологических предметностей в контексте разработки системного культурно-исторического исследования [Электронный ресурс] // Психологические исследования – 2018. – Т. 11. – № 62 : [сайт]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/179-v11n62/1645-burlakova62.html> – (дата обращения 02.08.2020)

Бурлакова Н. С., Олешкевич В.И. Социально-психологическая терапевтически-развивающая среда для трудных детей: история и современные возможности проектирования // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2020. – № 3. – С. 262–290.
DOI 10.11621/vsp.2020.03.12

Врач-пациент: общение и взаимодействие. – Женева; Амстердам; Киев : ВОЗ, 1996. – 55 с.

Выготский Л.С. Собрание соч. В 6 тт. – Москва : Педагогика, 1983–1984.

Герген К.Дж. Социальная конструкция в контексте. – Харьков : Гуманитарный центр, 2016. – 328 с.

Гуваков В.И., Комарова Н.А. Проблемы гуманитаризации медицинского знания // Проблемы гуманитарного познания. – Новосибирск : Наука, 1986. – С. 202–211.

Емелин В.А., Тхостов А.Ш. Вавилонская сеть: эрозия истинности и диффузия идентичности в пространстве интернета // Вопросы философии. – 2013. – № 1. – С. 74–84.

Зинченко Ю.П., Меньшикова Г.Я., Баяковский Ю.М., Черноризов А.М., Войскунский А.Е. Технологии виртуальной реальности: методологические аспекты, достижения и перспективы // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 1(3) – С. 54–62.

Олешкевич В.И. Психология как психотехника. – Москва : Юрайт, 2019.

Олешкевич В.И. Психология, психотерапия и социальная педагогика А. Адлера. – Москва : Юрайт, 2020.

Первичко Е.И., Митина О.Б., Степанова О.Б. и др. Восприятие covid-19 населением России в условиях пандемии 2020 года // Клиническая и специальная психология. – 2020. – Т. 9. – № 2. – С. 119–146. DOI 10.17759/cpse.2020090206

Печникова Л.С., Олешкевич В.И. Культурно-исторический и психотехнический анализ проблем социально-психологической помощи семьям с родственной опекой // Психологические проблемы современной семьи : сб. материалов VIII Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2018. – С. 694–700.

Почепцов Г.Г. Психологические войны. – Москва : Рефл-бук; Киев : Ваклер, 2000. – 524 с.

Рассказова Е.И., Емелин В.А., Тхостов А.Ш. Категоричные представления о причинах, проявлениях и последствиях коронавируса: психологическое содержание и связь с поведением // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2020. – № 2. – С. 62–82. DOI 10.11621/vsp.2020.02.04

Смыслова О.В., Войскунский А.Е. Киберзаболевание в системах виртуальной реальности: феноменология и методы измерения // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40. – № 4. – С. 85–94. DOI 10.31857/S020595920005473-6

Тхостов А.Ш., Сурнов К.Г. Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации: обратная сторона // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 16–24.

Урываев В.А. Кафедра медицинской психологии в медицинском ВУЗе: взгляд на перспективу // Методологические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии : коллектив. монография / под ред. Н.В. Зверевой, И.Ф. Рошиной. – Москва : Сам полиграфист, 2018. – С. 58–66.

Фельдштейн Д. И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития // Культурно-историческая психология. – 2010. – № 2. – С. 98–104.

Allington, D., Duffy, B., Wessely, S., Dhavan, N., & Rubin, J. (2020). Health-protective behaviour, social media usage and conspiracy belief during the COVID-19 public health emergency. *Psychological Medicine*, Jun 9, 1–7. doi: 10.1017/S003329172000224X

Andersson G. (2016) Internet-Delivered Psychological Treatments // *Annu. Rev. Clin. Psychol.* V. 2, 157–179. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-021815-093006

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 2(395), 912–920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Cabrera-Nguyen E.P., Cavazos-Rehg P., Krauss M., Bierut L.J., Moreno M.A. (2016). Young adults' exposure to alcohol- and marijuana-related content on Twitter. *J. of Studies on Alcohol and Drugs*, 77(2). 349–353. doi: 10.15288/jsad.2016.77.349

Cao W, Z Fang, G Hou, M Han, X Xu, J Dong, et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, Article 112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934

Holmes EA, RC O'Connor, VH Perry, I Tracey, S Wessely, L Arseneault, et al. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7 (6), 54–560, doi: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1

Jefee-Bahloul H, Barkil-Oteo A, Augusterfer EF, eds. (2017). *Telemental health in Resource-Limited Global Settings*. Oxford University Press, 15–32. doi: 10.1093/med/9780190622725.001.0001

Judge A., Sossong A. (2019). Sexting and Cyberbullying in the Developmental Context: Use and Misuse of Digital Media and Implications for Parenting // Ed. Beresin E., Olson C. *Child and Adolescent Psychiatry and the Media*. Elsevier. 23–38. doi: 10.1016/B978-0-323-54854-0.00003-5

Lauckner C., Whitten P. (2016). The state and sustainability of telepsychiatry programs. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 43(2), 305–318. doi: 10.1007/s11414-015-9461-z

Leff J., Williams G., Huckvale M., Arbuthnot M., Leff A.P. (2014). Avatar therapy for persecutory hallucinations: what is it and how does it work? *Psychosys*, 6(2), 166–176. doi: 10.1080/17522439.2013.773457

Li J, Z Yang, H Qiu, Y Wang, L Jian, J Ji, et al. (2020). Anxiety and depression among general population in China at the peak of the COVID-19 epidemic. *World Psychiatry*, 19 (2), 249–250. doi: 10.1002/wps.20758

Li Y., Y Wang, J Jiang, UA Valdinarsdóttir, K Fall, F Fang, et al. (2020). Psychological distress among health professional students during the COVID-19 outbreak. *Psychological Medicine*, 11, 1–3. doi: 10.1017/S0033291720001555

Liang L., H Ren, R Cao, Y Hu, Z Qin, C Li, et al. (2020). The effect of COVID-19 on Youth mental health. *Psychiatr. Quarterly*, 91, pp. 841–852. doi: 10.1007/s1126-020-09744-3.

Meersand P. (2017). Early latency and the impact of the digital world: exploring the effect of technological games on evolving ego capacities, superego

development, and peer relationships. *Psychoanal. Study Child*, 70(1), 117–129. doi: 10.1080/00797308.2016.1277883

Optican A., Cavazos-Rehg P. (2019). Addicted media: Substances on Screen // Ed. Beresin E., Olson C. *Child and Adolescent Psychiatry and the Media*. Elsevier, 61–74. doi: 10.1016/B978-0-323-54854-0.00006-0

Sun N, S Shi, D Jiao, R Song, L Ma, H Wang, et al. (2020). A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients. *Am. J. Infect. Control*, 48(6), 592–598 doi: 10.1016/j.ajic.2020.03.018

Zhou S.J., LG Zhang, LL Wang, ZC Guo, JQ Wang, JC Chen, et al. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*, 29(6), 1–10, doi: 10.1007/s00787-020-01541-4

References:

Alfimova M.V. (2018). Modern trends in the development of foreign clinical psychology. Methodological and applied problems of medical (clinical) psychology. Moscow: Sam polygraphist, 28–41.

Allington, D., Duffy, B., Wessely, S., Dhavan, N., & Rubin, J. (2020). Health-protective behaviour, social media usage and conspiracy belief during the COVID-19 public health emergency. *Psychological Medicine*, Jun 9, 1–7. doi:10.1017/S003329172000224X

Andersson G. (2016) Internet-Delivered Psychological Treatments // *Annu. Rev. Clin. Psychol.* V. 2, 157–179. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-021815-093006

Bebchuk M.A., Zhuikova E. (2015). Help for the family: psychology of decisions and changes. Moscow: Class, 312 p.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 2(395), 912–920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Burlakova N.S., Oleshkevich V.I. (2018). Prospects for the integration of social and clinical- psychological objects in the context of the development of a systemic cultural and historical research. *Psychological research*, 11(62) [site]. Retrieved from: <http://psystudy.ru/index.php/179-v11n62/1645-burlakova62.html>. (accessed 02.08.2020)

Burlakova N.S., Oleshkevich V.I. (2019). The development of applied clinical (medical) psychology in the information society. *National psychological journal*, 33(1), 68–77. doi 10.11621 / npj.2019.0107

Burlakova N.S., Oleshkevich V.I. (2020). Socio-psychological therapeutic and developmental environment for difficult children: history and modern design possibilities. [*Vestnik Moskovskogo Universiteta*]. Series 14. Psychology, 3. 262–290. doi: 10.11621/vsp.2020.03.12

Cabrera-Nguyen E.P., Cavazos-Rehg P., Krauss M., Bierut L.J., Moreno M.A. (2016). Young adults' exposure to alcohol- and marijuana-related content on Twitter. *J. of Studies on Alcohol and Drugs*, 77(2). 349–353. doi: 10.15288/jsad.2016.77.349

Cao W, Z Fang, G Hou, M Han, X Xu, J Dong, et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, Article 112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934

(1996). Doctor-patient: communication and interaction. Geneva; Amsterdam; Kiev: WHO, 55 p.

Emelin V.A., Tkhostov A.Sh. (2013). The Babylonian Network: Erosion of Truth and Diffusion of Identity in the Internet Space. [*Problemi Filosofii*], 1, 74–84.

Feldshtein D.I. (2010). Psychological and pedagogical problems of building a new school in the context of significant changes in the child and the situation of his development. *Cultural-Historical Psychology*, 2, 98–104.

Gergen K.J. (2016). Social construction in context. Kharkov: Gumanitarnii Center, 328 p.

Guvakov V.I., Komarova N.A. (1986). Problems of humanitarization of medical knowledge. [*Problemi gumanitarnogo poznaniya*]. Novosibirsk: Nauka, 202–211.

Holmes EA, RC O'Connor, VH Perry, I Tracey, S Wessely, L Arseneault, et al. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7 (6), 54–560, doi: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1

Jefee-Bahloul H, Barkil-Oteo A, Augusterfer EF, eds. (2017). Telemental health in Resource-Limited Global Settings. *Oxford University Press*, 15–32. doi: 10.1093/med/9780190622725.001.0001

Judge A., Sosson A. (2019). Sexting and Cyberbullying in the Developmental Context: Use and Misuse of Digital Media and Implications for Parenting // Ed. Beresin E., Olson C. *Child and Adolescent Psychiatry and the Media*. Elsevier. 23–38. doi: 10.1016/B978-0-323-54854-0.00003-5

Lauckner C., Whitten P. (2016). The state and sustainability of telepsychiatry programs. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 43(2), 305–318. doi: 10.1007/s11414-015-9461-z

Leff J., Williams G., Huckvale M., Arbutnot M., Leff A.P. (2014). Avatar therapy for persecutory hallucinations: what is it and how does it work? *Psychosys*, 6(2), 166–176. doi: 10.1080/17522439.2013.773457

Li J, Z Yang, H Qiu, Y Wang, L Jian, J Ji, et al. (2020). Anxiety and depression among general population in China at the peak of the COVID-19 epidemic. *World Psychiatry*, 19 (2), 249–250. doi: 10.1002/wps.20758

Li Y., Y Wang, J Jiang, UA Valdimarsdóttir, K Fall, F Fang, et al. (2020). Psychological distress among health professional students during the COVID-19 outbreak. *Psychological Medicine*, 11, 1–3. doi: 10.1017/S0033291720001555

Liang L , H Ren, R Cao, Y Hu, Z Qin, C Li, et al. (2020). The effect of COVID-19 on Youth mental health. *Psychiatr. Quarterly*, 91, pp. 841–852. doi: 10.1007/s11126-020-09744-3.

Meersand P. (2017). Early latency and the impact of the digital world: exploring the effect of technological games on evolving ego capacities, superego development, and peer relationships. *Psychoanal. Study Child*, 70(1), 117–129. doi: 10.1080/00797308.2016.1277883

Oleshkevich V.I. (2019). Psychology as psychotechnics. Moscow: Yurayt, 2019.

Oleshkevich V.I. (2020). Psychology, psychotherapy and social pedagogy of A. Adler. Moscow: Yurayt, 2020.

Optican A., Cavazos-Rehg P. (2019). Addicted media: Substances on Screen // Ed. Beresin E., Olson C. *Child and Adolescent Psychiatry and the Media*. Elsevier, 61–74. doi: 10.1016/B978-0-323-54854-0.00006-0

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

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

Цунэюки Абэ

Университет Тохоку, Сэндай, Япония

А.Е. Раевский

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

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

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

Tsuneyuki Abe

Tohoku University, Sendai, Japan

ORCID: 0000-0001-9694-357X

Alexander E. Raevskiy*

Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0003-1459-7381

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

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

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

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

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

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

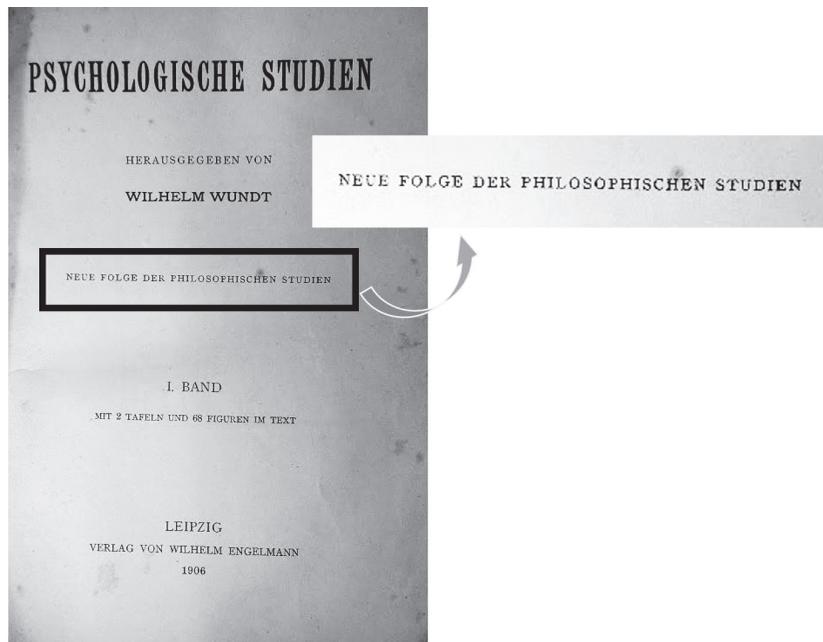


Рис. 1. Первый том журнала «Психологические исследования», издаваемого В. Вундтом. Хранится в Библиотеке университета Тохоку. Основатель кафедры психологии в университете Тохоку, профессор Татэнари Тибя приобрёл в Германии, в Лейпцигском университете, в котором проходил стажировку, 15840 томов библиотеки 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
Россия	6,840	118
Саудовская Аравия	9,187	113
Египет	983	54
Индия	2,650	47
Япония	537	10
Китай	61	3

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

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

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

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

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

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

Самоограничение и маски как положительный японский фактор

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

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

при котором было запрещено выходить из дома, а нарушение этого запрета каралось штрафами (Nikkei shimbun, 2020). В ряде случаев в регионах, где наблюдалось большое число заболевших коронавирусом, был введен т.н. «локдаун» и принудительный запрет на 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 Хэффелин, 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)¹, имеет место скепсис по поводу эффективности этой меры, и привычка носить маску в общественных местах не слишком распространена – количество людей, повседневно надевающих маски, остается не слишком высоким.

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

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

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

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

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

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

Политика «дзисюку» (самоограничение)

На 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 Японию 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-

до 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 солнечные очки, поскольку считал это невежливым. Из-за яркого солнечного света он потерял управление, это трагедия, обусловленная культурно-психологическими предпосылками. Характерно, что в последнее время в связи с коронавирусом снова начинает проявляться их большое значение. В данной ситуации те страны и культуры, где принято скрывать от посторонних рот,

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

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

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

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

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

Н.В. Виничук

Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, Владивосток, Россия

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

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

Natalia V. Vinichuk

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Введение в проблему

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

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

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

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

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

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

Угрожающая реальность становится неспецифической характеристикой не только экзистенциальной, но и обыденной жизненной ситуации и определяет существование человека. Особенно эта проблема актуальна для людей молодого и раннего взрослого возраста, для которых проблемы профессионального становления и социальной адаптации наиболее значимы

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

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

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

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

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

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



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

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

For citation: Vinichuk N.V. (2020). Severity of hardiness in young people in Russia and Israel in the situation of self-isolation of the period of prevailing coronavirus. National Psychological Journal, [Natsionalnyy psikhologicheskii zhurnal], 13(3), 22–29. doi: 10.11621/npj.2020.0303

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ляции периода распространения коронавируса именно в России и Израиле.

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

Описание исследования

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

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

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

Результаты исследования

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Заключение

Таким образом, уровень принятия риска, как компонента жизнестойкости,

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

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

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

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

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

For citation: Vinichuk N.V. (2020). Severity of hardiness in young people in Russia and Israel in the situation of self-isolation of the period of prevailing coronavirus. National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal], 13(3), 22–29. doi: 10.11621/npj.2020.0303

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

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

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

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

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

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

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

Литература

- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 1340 с.
- Кризисная психология : справочник практического психолога / сост. С.Л. Соловьева. – Москва : АСТ; Санкт-Петербург : Сова, 2008. – 286 с.
- Корниенко Д.С. Особенности этнической идентичности коми-пермяков и русских в связи с местом проживания // Вестник Челябинского государственного университета. Философия. Социология. Культурология. – 2013. – № 33 (324). – Вып. 30. – С. 51–56.
- Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости : методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. – Москва : Смысл, 2006.
- Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Рассказова Е.И., Фам А.Х. Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2011. – С. 511–546.
- Минеева Е.К. Национально-территориальные образования и историческая обусловленность межэтнических отношений в Российской Федерации на современном этапе // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – № 4. – С. 43–51.
- Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия текста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – № 2. – С. 147–165.
- Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. – Москва : Аспект-Пресс, 2014. – 352 с.
- Стрелецкий В.Н. Россия в этнокультурном измерении: факторы регионализации и пространственные структуры. Региональное развитие и региональная политика России в переходный период. – Москва, 2011. – С. 146–176.
- Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен / под общ. ред. А. Асмолова. – Москва : ЯСК, 2018. – 546 с.
- Aluga, Martin A. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Kenya: Preparedness, response and transmissibility. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection*, 53(5), 671–673. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1684118220301055> doi: 10.1016/j.jmii.2020.04.011.
- Atella, M.D. (1999). Case studies in the development of organizational hardiness: from theory to practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 125–134/ doi: 10.1037/1061-4087.51.2.125
- Bipp, T., Kleingeld, A., Ebert, Th. (2019). Core self-evaluations as a personal resource at work for motivation and health. *Personality and Individual Differences*, 151. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019188691930488X> doi: 10.1016/j.paid.2019.109556.
- Calmon, M. (2020). Considerations of coronavirus (COVID-19) impact and the management of the dead in Brazil. *Forensic Science International: Reports*, Available online 28 May 2020. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2665910720300591> doi: 10.1016/j.fsir.2020.100110.
- Chen, Sh., Fellenz, M. R. (2020). Personal resources and personal demands for work engagement: Evidence from employees in the service industry. *International Journal of Hospitality Management*, vol. 90.. Retrieved from URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278431920301523> doi: 10.1016/j.ijhm.2020.102600
- Delahajj, R., Gaillard, A. W.K., Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 386–390. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886910001923> doi: 10.1016/j.paid.2010.04.002
- Escalera-Antezana, J.P., Lizon-Ferrufino, N.F., Maldonado-Alanoca, A., Alarcón-De-la-Vega, G., Alvarado-Arnez, L.E. (...) Rodríguez-Morales, A.R. (2020). Clinical features of the first cases and a cluster of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Bolivia imported from Italy and Spain. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 35. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1477893920301216#> doi: 10.1016/j.tmaid.2020.101653.
- Hobfoll, S.E., Halbesleben, J., Neveu, J.P., Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: the reality of resources and their consequences. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav*, 5, 103–128. doi: 10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640
- Jafari, A.A., Ghasemi, S. (2020). The possible of immunotherapy for COVID-19: A systematic review. *International Immunopharmacology*, vol. 83. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1567576920309127/> doi: 10.1016/j.intimp.2020.106455.
- Law, S., Leung, A.W., Xu, Ch. (2020) Severe acute respiratory syndrome (SARS) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): From causes to preventions in Hong Kong. *International Journal of Infectious Diseases*? 94, 156–163. from URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1201971220301922/>. doi: 10.1016/j.ijid.2020.03.059.

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

Reference:

- Aluga, Martin A. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Kenya: Preparedness, response and transmissibility. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection*, 53(5), 671–673. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1684118220301055> doi: 10.1016/j.jmii.2020.04.011.
- Atella, M.D. (1999). Case studies in the development of organizational hardiness: from theory to practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 125–134/ doi: 10.1037/1061-4087.51.2.125
- Bipp, T., Kleingeld, A., Ebert, Th. (2019). Core self-evaluations as a personal resource at work for motivation and health. *Personality and Individual Differences*, 151. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019188691930488X> doi: 10.1016/j.paid.2019.109556.
- (2008) *Crisis psychology: handbook of a practical psychologist* / composed by S.L. Soloviev Moscovka: AST; Sankt-Peterburg: Sova, 286 p.
- Ilyin E.P., (2011). *Emotions and feelings*. Sankt-Peterburg: Piter. 1340 p.
- Kornienko D.S. (2013). Features of the ethnic identity of the Permian Komi and Russians in connection with the place of residence. *[Vestnik Chelyabinskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Filosofiya. Sotsiologiya. Kul'turologiya]*, 3 (324); 30, 51–56.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Shen, M., Peng, Zh., Guo, Y., Rong, L., Li, Y., Xiao, Y., Zhuang, G., Zhang, L. (2020). Assessing the effects of metropolitan-wide quarantine on the spread of COVID-19 in public space and households. *International Journal of Infectious Diseases*, 96, 503–505. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S120197122030326X> doi: 10.1016/j.ijid.2020.05.019

- Stefanenکو T.G. (2014) *Ethnopsychology*. Moskva: Aspect-Press, 352 p.
- Streletsky V.N. (2011). Russia in ethnocultural dimension: factors of regionalization and spatial structures. Regional development and regional policy of Russia in the transition period. Moskva, 146–176.
- Tavousi, M.N. (2015). The Effectiveness of Progressive Relaxation Training on Daily Hassles: Moderating Role of Hardiness and Self-esteem. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 190, 21 May 2015, 54–60. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815032097> doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.916.
- Xu, S., Cao, Z.C. (2019). Antecedents and outcomes of work–nonwork conflict in hospitality: a meta-analysis. *Int. J. Contemp. Hosp. Manage*, 31(10), 3919–3942. doi: /10.1108/IJCHM-11-2018-0897
- Zoran, M.A., Savastru, R.S., Savastru, D.M., Tautan M.N. (2020). Assessing the relationship between ground levels of ozone (O3) and nitrogen dioxide (NO2) with coronavirus (COVID-19) in Milan, Italy. *Science of The Total Environment*, vol. 740. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969720335257> doi: 10.1016/j.scitotenv.2020.140005.
- Zhang, W., Zhao, Y., Zhang, F., Wang Q., Li T. (...) Shuyang Zhang, Sh. (2020). The use of anti-inflammatory drugs in the treatment of people with severe coronavirus disease 2019 (COVID-19): The Perspectives of clinical immunologists from China. *Clinical Immunology*, vol. 214. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1521661620301984> doi: 10.1016/j.clim.2020.108393

Личностные и ситуационные предикторы проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями: кросс-культурные различия

Е.Р. Агадуллина Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

Е.П. Белинская* Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

М.Р. Джураева Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (филиал в г. Ташкенте), Ташкент, Узбекистан

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

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

Elena R. Agadullina National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0002-1505-1412

Elena P. Belinskaya* Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0002-3057-5273

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

Malika R. Dzhuvaeva Lomonosov Moscow State University (Tashkent branch), Tashkent, Uzbekistan

ORCID: 0000-0001-8557-4780

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

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

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

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

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

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

Ключевые слова: проактивное совладание, кросс-культурные различия, самооффективность, толерантность к неопределенности, эмоциональные состояния.

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

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

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

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

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

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

Введение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Елена Рафиковна Агадуллина** –

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

**Елена Павловна Белинская** –

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

**Малика Ровшанбек кизи Джураева** –

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

Для цитирования: Агадуллина Е.Р., Белинская Е.П., Джураева М.Р. Личностные и ситуационные предикторы проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями: кросс-культурные различия // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 30–38. doi: 10.11621/npj.2020.0304

For citation: Agadullina E.R., Belinskaya E.P., Dzuraeva M.R. (2020). Personal and situational predictors of proactive coping with difficult life situations: cross-cultural differences. National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal], 13(3), 30–38. doi: 10.11621/npj.2020.0304

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

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

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

В качестве личностных детерминант проактивного копинга мы рассматриваем общие уровни толерантности к неопределенности и самоэффективности индивидов. Как уже упоминалось выше, предыдущие исследования показывают устойчивые связи данных переменных с копингом, поскольку эти личностные характеристики способствуют поддержанию представлений о том, что индивид способен эффективно справиться с любой проблемой, даже если условия будут изначально недостаточно точно определены (Williams, Rhodes, 2016). Важно, что данные связи могут рассматриваться как культурно-универсальные.

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

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

Описание исследования

В исследовании, проводимом в форме онлайн-опроса, приняло участие 272 студента из г. Ташкент² (105 мужчин и 167 женщин, средний возраст – 21,57, стандартное отклонение – 3,86) и 311 студентов из России (110 мужчин и 221 женщина, средний возраст – 18,93, стандартное отклонение – 1,66).

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

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

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

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

Для измерения актуального позитивного и негативного аффекта использовался русскоязычный аналог методики PANAS в разработке Е. Осина (Осин, 2012). Методика включает 20 прилагательных,

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

² Все ташкентские студенты обучались на русском языке.

Таблица 1. Результаты мультигруппового конфирматорного факторного анализа

	Инвариантность	χ^2	df	RMSEA [90% CI]	SRMR	CFI	TLI	AIC	$\Delta \chi^2$	Δdf	ΔCFI
Группы (русские, узбеки)	Configural	773.466*	618	0.029 [0.022; 0.036]	0.055	0.933	0.924	36972			
	Metric	805.824*	639	0.030 [0.023; 0.036]	0.060	0.928	0.921	36970	43.606*	21	0.005
	Scalar	859.693*	660	0.032 [0.026; 0.038]	0.061	0.919	0.909	37010	20.579*	21	0.009

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

Table 1. Results of multi-group confirmatory factor analysis

	Invariance	χ^2	df	RMSEA [90% CI]	SRMR	CFI	TLI	AIC	$\Delta \chi^2$	Δdf	ΔCFI
Groups (Russians, Uzbeks)	Configural	773.466*	618	0.029 [0.022; 0.036]	0.055	0.933	0.924	36972			
	Metric	805.824*	639	0.030 [0.023; 0.036]	0.060	0.928	0.921	36970	43.606*	21	0.005
	Scalar	859.693*	660	0.032 [0.026; 0.038]	0.061	0.919	0.909	37010	20.579*	21	0.009

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

Результаты и их обсуждение

Кросс-культурное сравнение предпочтений стратегий проактивного копинга

Чтобы провести сравнение предпочтений различных стратегий проактив-

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

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

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

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

Результаты MCFA представлены в табл. 1 и наглядно демонстрируют, что используемая нами методика проактивного копинга обладает тремя уровнями инвариантности при сравнении двух выборок (все показатели моделей соответствуют требуемым критериям – RMSEA < 0.08, SRMR < 0.90, CFI < 0.90, TLI < 0.90 (Hu, Bentler, 1999), ΔCFI < 0.01 (Meade et al., 2008)). Данный результат указывает на то, что методика идентично работает на исследуемых группах. Следовательно, можно обоснованно проводить сравнение средних между респондентами из России и Узбекистана.

Представленная далее табл. 2 демонстрирует, что все шкалы методики проактивного копинга демонстрируют приемлемый уровень внутренней согласованности как у российской ($\alpha \geq 0.67$), так и у узбекской выборки ($\alpha \geq 0.72$). Сравнение средних выявило выраженные кросс-культурные различия в предпочтении стратегий поиска инструментальной и эмоциональной поддержки. В частности, студенты из России в большей степени используют данные стратегии, по сравнению со студентами из Узбекистана. Обе эти стратегии предполагают активное взаимодействие с другими людьми в качестве способа совладания с трудностями. Этот результат, с нашей точки зрения, может объясняться тем, что взаимопомощь в трудных ситуациях является настолько культурно нормативной для ташкентских

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

Шкала	Россияне			Узбеки			
	M	SD	α	M	SD	α	
Проактивное копинг	3.04	0.49	0.72	3.00	0.55	0.69	t (581) = 0.89, p = 0.374, d = 0.08
Рефлексивный копинг	3.03	0.58	0.78	2.92	0.69	0.79	t (581) = 2.01, p = 0.045, d = 0.17
Стратегическое планирование	2.62	0.74	0.74	2.59	0.75	0.67	t (581) = 0.51, p = 0.612, d = 0.04
Профилактический копинг	2.90	0.64	0.72	2.83	0.64	0.74	t (581) = 1.27, p = 0.206, d = 0.11
Поиск инструментальной поддержки	2.71	0.68	0.72	2.43	0.68	0.71	t (581) = 4.99, p < 0.001, d = 0.41
Поиск эмоциональной поддержки	2.68	0.74	0.77	2.46	0.74	0.73	t (581) = 3.43, p = 0.001, d = 0.30

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

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

Шкала	Russians			Uzbeks			
	M	SD	α	M	SD	α	
Proactive coping	3.04	0.49	0.72	3.00	0.55	0.69	t (581) = 0.89, p = 0.374, d = 0.08
Reflexive coping	3.03	0.58	0.78	2.92	0.69	0.79	t (581) = 2.01, p = 0.045, d = 0.17
Strategic planning	2.62	0.74	0.74	2.59	0.75	0.67	t (581) = 0.51, p = 0.612, d = 0.04
Preventive coping	2.90	0.64	0.72	2.83	0.64	0.74	t (581) = 1.27, p = 0.206, d = 0.11
Search for instrumental support	2.71	0.68	0.72	2.43	0.68	0.71	t (581) = 4.99, p < 0.001, d = 0.41
Search for emotional support	2.68	0.74	0.77	2.46	0.74	0.73	t (581) = 3.43, p = 0.001, d = 0.30

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

Для цитирования: Агадуллина Е.Р., Белинская Е.П., Джурова М.Р. Личностные и ситуационные предикторы проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями: кросс-культурные различия // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 30–38. doi: 10.11621/npj.2020.0304

For citation: Agadullina E.R., Belinskaya E.P., Dzhurava M.R. (2020). Personal and situational predictors of proactive coping with difficult life situations: cross-cultural differences. National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskij zhurnal], 13(3), 30–38. doi: 10.11621/npj.2020.0304

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

Таблица 3. Результаты анализа взаимодействия ситуационных и личностных детерминант

Россияне	ТН	СЭ	ПРО	РЕФ	СП	ПРВ	ИП	ЭП
	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)
Эмоциональный фон	0.53*** (0.11)	0.24*** (0.06)	0.17*** (0.04)	-0.05 (0.07)	0.09 (0.09)	-0.07 (0.06)	-0.04 (0.08)	0.08 (0.09)
ТН			0.06* (0.02)	-0.01 (0.04)	-0.04 (0.04)	-0.01 (0.03)	-0.06 (0.04)	-0.05 (0.05)
СЭ			0.53*** (0.05)	0.41*** (0.07)	0.31*** (0.09)	0.48*** (0.07)	0.12 (0.08)	0.20* (0.09)
	R ² = 0.07	R ² = 0.06	R ² = 0.45	R ² = 0.12	R ² = 0.05	R ² = 0.16	R ² = 0.01	R ² = 0.02
Общий эффект			0.16, 95 % CI (0.09, 0.24)	0.09, 95 % CI (0.04, 0.16)	0.05, 95 % CI (-0.01, 0.12)	0.11, 95 % CI (0.05, 0.18)	-0.00, 95 % CI (-0.06, 0.06)	-0.02, 95 % CI (-0.05, 0.09)
Непрямой эффект на стратегии совладания								
Эмоциональный фон	ТН		0.03, 95 % CI (0.00, 0.06)	-0.00, 95 % CI (-0.04, 0.04)	-0.02, 95 % CI (-0.08, 0.03)	-0.01, 95 % CI (-0.05, 0.03)	-0.03, 95 % CI (-0.09, 0.02)	-0.03, 95 % CI (-0.09, 0.02)
Эмоциональный фон	СЭ		0.13, 95 % CI (0.07, 0.20)	0.10, 95 % CI (0.05, 0.16)	0.08, 95 % CI (0.02, 0.15)	0.12, 95 % CI (0.06, 0.19)	0.03, 95 % CI (-0.01, 0.08)	0.05, 95 % CI (-0.00, 0.11)
Узбеки	ТН	СЭ	ПРО	РЕФ	СП	ПРВ	ИП	ЭП
	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)
Эмоциональный фон	0.63*** (0.11)	0.43*** (0.06)	0.09 (0.06)	0.11 (0.08)	0.08 (0.10)	0.03 (0.08)	-0.11 (0.09)	0.05 (0.10)
ТН			0.07* (0.03)	-0.02 (0.04)	-0.11* (0.05)	0.05 (0.04)	-0.03 (0.05)	-0.08 (0.05)
СЭ			0.49*** (0.06)	0.55*** (0.08)	0.46*** (0.09)	0.51*** (0.07)	0.18* (0.08)	0.16 (0.09)
	R ² = 0.10	R ² = 0.15	R ² = 0.34	R ² = 0.22	R ² = 0.11	R ² = 0.23	R ² = 0.02	R ² = 0.02
Общий эффект			0.25, 95 % CI (0.17, 0.35)	0.23, 95 % CI (0.13, 0.34)	0.13, 95 % CI (0.03, 0.24)	0.25, 95 % CI (0.16, 0.35)	0.06, 95 % CI (-0.03, 0.16)	0.02, 95 % CI (-0.08, 0.13)
Непрямой эффект на стратегии совладания								
Эмоциональный фон	ТН		0.05, 95 % CI (0.01, 0.09)	-0.01, 95 % CI (-0.07, 0.04)	-0.07, 95 % CI (-0.14, -0.01)	0.03, 95 % CI (-0.02, 0.08)	-0.02, 95 % CI (-0.08, 0.04)	-0.05, 95 % CI (-0.11, 0.01)
Эмоциональный фон	СЭ		0.21, 95 % CI (0.13, 0.30)	0.24, 95 % CI (0.14, 0.34)	0.20, 95 % CI (0.11, 0.30)	0.22, 95 % CI (0.13, 0.32)	0.08, 95 % CI (0.00, 0.17)	0.07, 95 % CI (-0.01, 0.16)

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

Russians	Tolerance to uncertainty	Self-efficacy	Proactive coping	Reflexive coping	Strategic planning	Preventive coping	Search for instrumental support	Search for emotional support
	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)
Emotional background	0.53*** (0.11)	0.24*** (0.06)	0.17*** (0.04)	-0.05 (0.07)	0.09 (0.09)	-0.07 (0.06)	-0.04 (0.08)	0.08 (0.09)
Tolerance to uncertainty			0.06* (0.02)	-0.01 (0.04)	-0.04 (0.04)	-0.01 (0.03)	-0.06 (0.04)	-0.05 (0.05)
Self-efficacy			0.53*** (0.05)	0.41*** (0.07)	0.31*** (0.09)	0.48*** (0.07)	0.12 (0.08)	0.20* (0.09)
	R ² = 0.07	R ² = 0.06	R ² = 0.45	R ² = 0.12	R ² = 0.05	R ² = 0.16	R ² = 0.01	R ² = 0.02
Overall effect			0.16, 95 % CI (0.09, 0.24)	0.09, 95 % CI (0.04, 0.16)	0.05, 95 % CI (-0.01, 0.12)	0.11, 95 % CI (0.05, 0.18)	-0.00, 95 % CI (-0.06, 0.06)	-0.02, 95 % CI (-0.05, 0.09)
Indirect effect on coping strategies								
Emotional background	Tolerance to uncertainty		0.03, 95 % CI (0.00, 0.06)	-0.00, 95 % CI (-0.04, 0.04)	-0.02, 95 % CI (-0.08, 0.03)	-0.01, 95 % CI (-0.05, 0.03)	-0.03, 95 % CI (-0.09, 0.02)	-0.03, 95 % CI (-0.09, 0.02)
Emotional background	Self-efficacy		0.13, 95 % CI (0.07, 0.20)	0.10, 95 % CI (0.05, 0.16)	0.08, 95 % CI (0.02, 0.15)	0.12, 95 % CI (0.06, 0.19)	0.03, 95 % CI (-0.01, 0.08)	0.05, 95 % CI (-0.00, 0.11)
Uzbeks	Tolerance to uncertainty	Self-efficacy	Proactive coping	Reflexive coping	Strategic planning	Preventive coping	Search for instrumental support	Search for emotional support
	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)
Emotional background	0.63*** (0.11)	0.43*** (0.06)	0.09 (0.06)	0.11 (0.08)	0.08 (0.10)	0.03 (0.08)	-0.11 (0.09)	0.05 (0.10)
Tolerance to uncertainty			0.07* (0.03)	-0.02 (0.04)	-0.11* (0.05)	0.05 (0.04)	-0.03 (0.05)	-0.08 (0.05)
Self-efficacy			0.49*** (0.06)	0.55*** (0.08)	0.46*** (0.09)	0.51*** (0.07)	0.18* (0.08)	0.16 (0.09)
	R ² = 0.10	R ² = 0.15	R ² = 0.34	R ² = 0.22	R ² = 0.11	R ² = 0.23	R ² = 0.02	R ² = 0.02
Overall effect			0.25, 95 % CI (0.17, 0.35)	0.23, 95 % CI (0.13, 0.34)	0.13, 95 % CI (0.03, 0.24)	0.25, 95 % CI (0.16, 0.35)	0.06, 95 % CI (-0.03, 0.16)	0.02, 95 % CI (-0.08, 0.13)
Indirect effect on coping strategies								
Emotional background	Tolerance to uncertainty		0.05, 95 % CI (0.01, 0.09)	-0.01, 95 % CI (-0.07, 0.04)	-0.07, 95 % CI (-0.14, -0.01)	0.03, 95 % CI (-0.02, 0.08)	-0.02, 95 % CI (-0.08, 0.04)	-0.05, 95 % CI (-0.11, 0.01)
Emotional background	Self-efficacy		0.21, 95 % CI (0.13, 0.30)	0.24, 95 % CI (0.14, 0.34)	0.20, 95 % CI (0.11, 0.30)	0.22, 95 % CI (0.13, 0.32)	0.08, 95 % CI (0.00, 0.17)	0.07, 95 % CI (-0.01, 0.16)

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

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

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

Ситуационные и личностные предикторы проактивного копинга

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

Используя результаты методики оценки позитивного и негативного аффек-

и самооффективностью) предсказывали предпочтение различных стратегий проактивного совладания. Результаты данного анализа представлены в табл. 3.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Заключение

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

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

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

Мы видим два возможных направления дальнейших исследований в данной области:

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

Информация о грантах и благодарностях

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

Acknowledgments

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

Литература:

- Белинская Е.П., Вечерин А.В. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг» // Социальная психология и общество. – 2018. – № 3. – С. 137–145. doi: 10.17759/sps.2018090314
- Битюцкая Е.В. Типы ориентаций в трудных жизненных ситуациях // Вопросы психологии. – 2018. – № 5. – С. 41–53.
- Карабанова О.А. Детско-родительские отношения и практика воспитания в семье: кросс-культурный аспект // Современная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6. – № 2. – С. 15–26.
- Лебедева Н.М., Татарко А.Н., Берри Дж.У. Социально-психологические основы мультикультурализма: проверка гипотез о межкультурном взаимодействии в российском контексте // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37. – № 2. – С. 92–104. doi: 10.1007/s10902-016-9791-4
- Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9. – № 4. – С. 91–110.
- Осин Е.Н. Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. Маклейна // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 65–86.
- Рогачев В.А., Коноплева И.Н. Толерантность к неопределенности и выбор копинг-стратегий у сотрудников правоохранительных органов [Электронный ресурс] // Психология и право. – 2017. – Т. 7. – № 4. – С. 106–126 // Psyjournals.ru. Портал психологических изданий : [сайт]. URL: https://psyjournals.ru/psyandlaw/2017/n4/88675_full.shtml – (дата обращения: 10.09.2020). doi: 10.17759/psylaw.2017070409
- Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 71–77.
- Altan-Atalay A., Zeytun D., (2020). The Association of Negative Urgency with Psychological Distress: Moderating Role of Proactive Coping Strategies. *Journal of Psychology*, 154(7), 487–498. doi: 10.1080/00223980.2020.1784824
- Asmolov A.G., Schekhter E.D., Chernorizov A.M., Lvova E.N. (2018). Prerequisites of sociality: Historical and evolutionary analysis. *Psychology in Russia: State of the Art*, 11(3), 2–17. doi: 10.11621/pir.2018.0301
- Becerra R., Preece D., Campitelli G., Scott-Pillow G. (2017). The Assessment of Emotional Reactivity Across Negative and Positive Emotions: Development and Validation of the Perth Emotional Reactivity Scale (PERS). *Assessment*, 26(5), 1–13. doi: 10.1177/1073191117694455
- De Leersnyder, J., Boiger, M., & Mesquita, B. (2016). Cultural Differences in Emotions. In R. A. Scott & S. M. Kosslyn (Eds.), *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*. New York: Wiley. 1–15. doi: 10.1002/9781118900772.etrds0060
- Drummond S., Brough P. (2016). Proactive coping and preventive coping: evidence for two distinct constructs? *Personality and individual differences*, 92, 123–127. doi: 10.1016/j.paid.2015.12.029
- Garrison Y.L., Lee K.H., Ali S.R. (2017). Career identity and life satisfaction: the mediating role of tolerance for uncertainty and positive/negative affect. *Journal of Career Development*, 44, 516–529. doi: 10.1177/0894845316668410
- Greenglass, E. R., Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis considerations. *European Psychologist*, 14, 29–39 doi: 10.1027/1016-9040.14.1.29

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

Reference:

- Altan-Atalay A., Zeytun D., (2020). The Association of Negative Urgency with Psychological Distress: Moderating Role of Proactive Coping Strategies. *Journal of Psychology*, 154(7), 487–498. doi: 10.1080/00223980.2020.1784824
- Asmolv A.G., Schekhter E.D., Chernorizov A.M., Lvova E.N. (2018). Prerequisites of sociality: Historical and evolutionary analysis. *Psychology in Russia: State of the Art*, 11(3), 2–17. doi: 10.11621/pir.2018.0301
- Becerra R., Preece D., Campitelli G., Scott-Pillow G. (2017). The Assessment of Emotional Reactivity Across Negative and Positive Emotions: Development and Validation of the Perth Emotional Reactivity Scale (PERS). *Assessment*, 26(5), 1–13. doi: 10.1177/1073191117694455
- Belinskaya E.P., Vecherin A.V. (2018). Adaptation of diagnostic tools: «Proactive coping» questionnaire. [*Sotsial'naya psichologiya i obshchestvo*], 3, 137–145. doi: 10.17759/sps.2018090314
- Bityutskaya E.V. (2018) Types of orientations in difficult life situations [*Voprosi psichologii*], 5, 41–53.
- De Leersnyder, J., Boiger, M., & Mesquita, B. (2016). Cultural Differences in Emotions. In R. A. Scott & S. M. Kosslyn (Eds.), *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*. New York: Wiley. 1–15. doi: 10.1002/9781118900772.etrds0060
- Drummond S., Brough P. (2016). Proactive coping and preventive coping: evidence for two distinct constructs? *Personality and individual differences*, 92, 123–127. doi: 10.1016/j.paid.2015.12.029
- Garrison Y.L., Lee K.H., Ali S.R. (2017). Career identity and life satisfaction: the mediating role of tolerance for uncertainty and positive/negative affect. *Journal of Career Development*, 44, 516–529. doi: 10.1177/0894845316668410
- Greenglass, E. R., Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis considerations. *European Psychologist*, 14, 29–39 doi: 10.1027/1016-9040.14.1.29
- Hu, L., Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. doi: 10.1080/10705519909540118
- Karabanova O.A.. (2017). Child-parent relations and practice of upbringing in the family: cross-cultural aspect [*Sovremennaya Zarubezhnaya Psichologiya*], 6(2), 15–26. Psyjournals.ru. Psychological publications portal: [site]. URL:https://psyjournals.ru/files/86620/jmfp_2017_n_2_Karabanova.pdf (date accessed: 09/10/2020). doi: 10.17759/jmfp.2017060202
- Kryukova, T.L., Grigorova, T.P., & Ekimchik, O.A. (2018). Destructive attachment as addictive behaviour: cognitive aspects. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 1887–1893.
- Kuo B.C. (2011). Culture's Consequences on Coping Theories, Evidences, and Dimensionalities. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(6), 1084–1100.

- Martsinkovskaya T. (2019). Connections Between Socialization And Individualization In Multicultural World. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 14, 365–372. doi: 10.1177/0022022110381126
- Lebedeva N.M., Tatarko A.N., Berry J.U. (2016). Socio-psychological foundations of multiculturalism: testing hypotheses about intercultural interaction in the Russian context. *[Psichologicheskii Zhurnal]*, 37(2), 92–104. doi: 10.1007/s10902-016-9791-4
- Miao M., Zheng L., Gan Y. (2017). Meaning in life promotes proactive coping via positive affect: a daily diary study. *Journal of happiness studies*, 18(6), 1683–1696.
- Osin E.N. (2010). Factor structure of the Russian-language version of the D. McLain scale of general tolerance of uncertainty. *[Psichologicheskaya diagnostika]*, 2, 65–86.
- Osin E.N. (2012). Measuring positive and negative emotions: developing a Russian-language analogue of the PANAS methodology. *[Psichologiya. Zhurnal Vischei Shkoly Ekonomiki]*, 9(4), 91–110.
- Rogachev V.A., Konopleva I.N. (2017). Tolerance to uncertainty and the choice of coping strategies among law enforcement officers. *[Psichologiya i Pravo]*, 7(4), 106–126 // Psyjournals.ru. Psychological publications portal: [site]. URL: https://psyjournals.ru/psyandlaw/2017/n4/88675_full.shtml. (date accessed: 09/10/2020). doi: 10.17759/psylaw.2017070409
- Schwarzer R., Erusalem M., Romek V. (1996). Russian version of the scale of general self-efficacy of R. Schwarzer and M. Erusalem. *[Inostrannaya Psichologiya]*, 7, 71–77.
- Shavitt S., Young Ik Cho, Johnson T., Duo Jiang, Holbrook A., Stavrakantonaki M. (2016). Culture Moderates the Relation Between Perceived Stress, Social Support, and Mental and Physical Health. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(7), 956–980. doi: 10.1177/0022022116656132
- Smith M., Saklofoske D., Keefer K. (2016). Coping Strategies and Psychological Outcomes: The Moderating Effects of Personal Resiliency. *Journal of psychology*, 150(3), 318–332. doi: 10.1080/00223980.2015.1036828
- Vaculikova J., Soukup P. (2019). Mediation patterns of proactive coping and social support on well-being and depression. *International journal of psychology and psychological therapy*, 19(1), 39–54.
- Williams D., Rhodes R.E. (2016). The Confounded Self-Efficacy Construct: Review, Conceptual Analysis, and Recommendations for Future Research. *Health Psychological Review*, 10(2), 113–128. doi: 10.1080/17437199.2014.941998
- Yoshihisa Kashima (2016). Culture and Psychology in the 21st Century: Conceptions of Culture and Person for Psychology Revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(1), 4–20. doi: 10.1177/0022022115599445
- Zhang, R.-P. (2016). Positive Affect and Self-Efficacy as Mediators Between Personality and Life Satisfaction in Chinese College Freshmen. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2007–2021. doi: 10.1007/s10902-015-9682-0

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

А.И. Мелёхин

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

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

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

Alexey I. Melehin

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Введение

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

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

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

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

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

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

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

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



Алексей Игоревич Мелёхин –

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

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

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

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

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

Специфика дистанционной формы когнитивно-поведенческой психотерапии

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

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

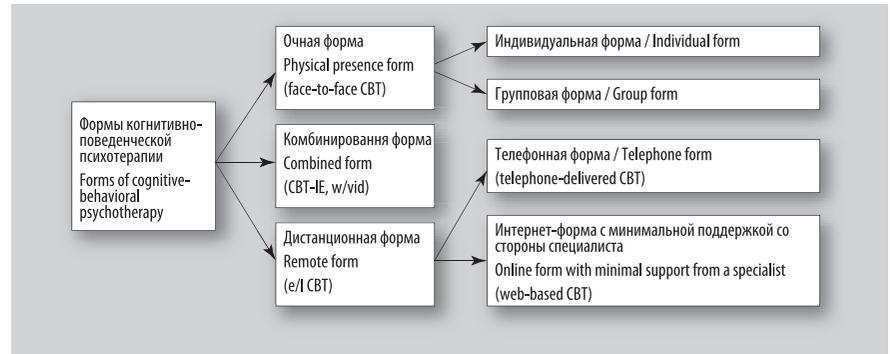


Рис. 1. Формы когнитивно-поведенческой психотерапии (Мелёхин, 2020)

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

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

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

Аудиовыводы менее рекомендованы с точки зрения эффективности протоколов КПП и построения терапевтическо-

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

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

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

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

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

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

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

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

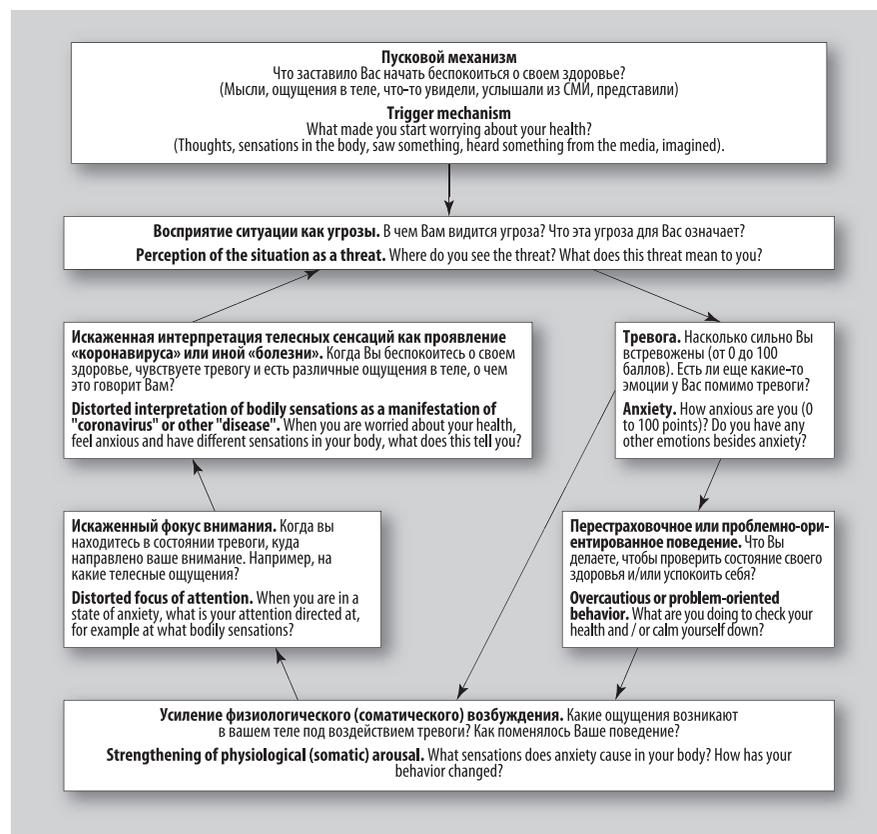


Рис. 2. Когнитивно-поведенческая модель тревоги о здоровье Р. Стерна и Д. Драммонда (Stern, Drummond, 1991)

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

Таким образом преимуществами дистанционной КПП являются:

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

быть более открытыми и восприимчивыми к психологической помощи;

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

Недостатки дистанционной КПП:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

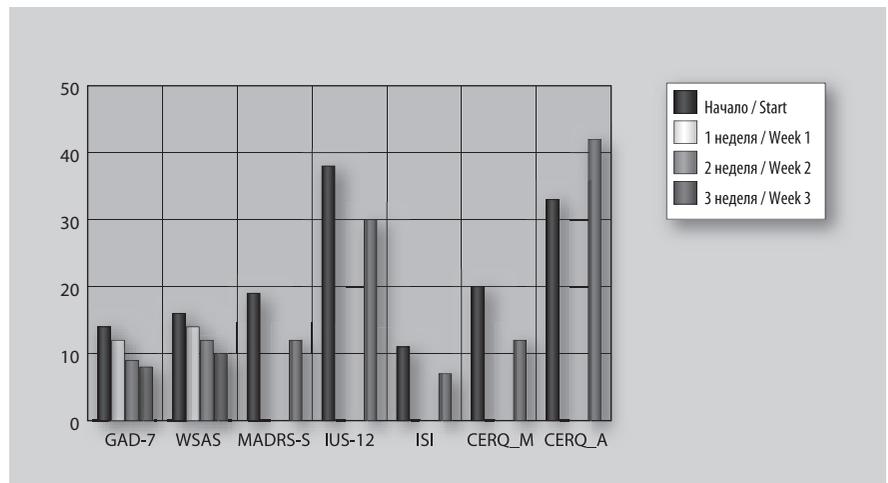


Рис. 3. Динамика психотерапевтического лечения пациентки 31 года с генерализованным тревожным расстройством

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

пления терапевтического альянса, коррекции тактики психотерапевтиче-

ского лечения для минимизации ухудшения состояния.

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

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

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

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

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

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

которые принесли ему удовольствие в течение этого дня.

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

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

Практические рекомендации по применению дистанционной когнитивно-поведенческой психотерапии вирусной тревоги

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

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

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

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

могут быть дополнены письменными заданиями.

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

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

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

мена целями с помощью совместного использования экрана. Совместно разрабатываются шаги для достижения целей с помощью доски – записываются запланированные мероприятия, непосредственно формируется повестка дня и проводится планирование. Возможно привлечение доверительного лица (или

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

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

других лиц) непосредственно к обдумыванию и планированию мероприятий и для их записи.

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

туризации (Murphy, Calugi, 2020; Boelena, Eisma, 2020).

Заключение

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

Литература:

- Мелехин А.И. Дистанционная когнитивно-поведенческая психотерапия синдрома раздраженного кишечника: специфика и эффективность // Современная зарубежная психология. – 2018. – Т. 7. – № 4. – С. 56–74. doi:10.17759/jmfp.2018070407
- Мелехин А. И. Дистанционная форма когнитивно-поведенческой психотерапии рефрактерного синдрома раздраженного кишечника // Журнал телемедицины и электронного здравоохранения. – 2020. – Т. 12. – № 2. – С. 30–46.
- Alavi N., Omrani M. (2019). Online Cognitive Behavioral Therapy An e-Mental Health Approach to Depression and Anxiety. Springer, 170 p. doi: 10.1007/978-3-319-99151-1
- Andersson E. (2020). Brief online-delivered cognitive-behavioural therapy for dysfunctional worry related to the covid-19 pandemic: A randomised trial.
- Bailer J., Kerstner, T. (2016). Health anxiety and hypochondriasis in the light of DSM-5. *Anxiety, Stress, and Coping*, 29(2), 219–239.
- Blakey S.M., Abramowitz J.S. (2017). Psychological predictors of health anxiety in response to the Zika virus. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24(3–4), 270–278. doi: 10.1007/s10880-017-9514-y.
- Boelen Paul A., Eisma C., Geert S. (2020). Remotely Delivered Cognitive Behavior Therapy for Disturbed Grief During the COVID-19 Crisis: Challenges and Opportunities. *Journal of Loss and Trauma*, doi: 10.1080/15325024.2020.1793547
- Brown R.J., Skelly N., Chew-Graham C.A. (2019). Online health research and health anxiety: A systematic review and conceptual integration. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(2), 85.

- Garfin D.R., Silver R. C., Holman E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39(5), 355–357. doi: 10.1037/hea0000875.
- Hadjistavropoulos H.D., Pugh N.E., Hesser H. (2017). Therapeutic alliance in internet-delivered cognitive behaviour therapy for depression or generalized anxiety. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24, 451–461. doi: 10.1002/cpp.2014
- Jalloh M.F., Li W. (2018). Impact of Ebola experiences and risk perceptions on mental health. *BMJ Global Health*, 3(2), e000471. bmjgh-2017-000471.
- Jungmann S.M., Witthöft M (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 11–19. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102239
- Liu S., Yang L., Zhang C. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4).
- Murphy R., Calugi S., Cooper Z. (2020). Challenges and opportunities for enhanced cognitive behaviour therapy (CBT-E) in light of COVID-19. *Cognitive Behaviour Therapist*, 13.
- Sanderson W.C., Arunagiri V., Funk A.P. et al. (2020) The Nature and Treatment of Pandemic-Related Psychological Distress. *J Contemp Psychother*, Stern, R. S., Drummond, L. M. (1991). The practice of behavioural and cognitive psychotherapy. New York: Cambridge University Press.
- Wahlund T., Mataix-Cols D. (2020). Brief online cognitive behavioural intervention for dysfunctional worry related to the covid-19 pandemic: Pre-specified interim results from a randomised trial.
- Waller G., Pugh M, Mulken, S, et al. (2020) Cognitive-behavioral therapy in the time of coronavirus: Clinician tips for working with eating disorders via telehealth when face-to-face meetings are not possible. *Int J Eat Disord*, 53: 1132–1141.
- Witthöft M., Hiller W. (2010). Psychological approaches to origins and treatments of somatoform disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 257–283. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131505.
- Zhang Y., Ma Z.F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7).

References

- Melehin A.I. (2018). Home-based cognitive behavioral psychotherapy in the treatment of irritable bowel syndrome: the specifics and effectiveness. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 7(4), 56–74. doi:10.17759/jmfp.2018070407
- Melehin A.I. (2020). Remote form of cognitive behavioral psychotherapy for refractory irritable bowel syndrome. *The journal of telemedicine and e-Health*, 2, 30–45. doi: 10.29188/2542-2413-2020-6-2-30-45
- Alavi N., Omrani M. (2019). Online Cognitive Behavioral Therapy An e-Mental Health Approach to Depression and Anxiety. *Springer*, 170 p. doi: 10.1007/978-3-319-99151-1
- Andersson E. (2020). Brief online-delivered cognitive-behavioural therapy for dysfunctional worry related to the covid-19 pandemic: A randomised trial.
- Bailer J., Kerstner, T.(2016). Health anxiety and hypochondriasis in the light of DSM-5. *Anxiety, Stress, and Coping*, 29(2), 219–239. .
- Blakey S.M., Abramowitz J.S. (2017). Psychological predictors of health anxiety in response to the Zika virus. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24(3–4), 270–278. doi: 10.1007/s10880-017-9514-y.
- Boelen Paul A., Eisma C., Geert S. (2020). Remotely Delivered Cognitive Behavior Therapy for Disturbed Grief During the COVID-19 Crisis: Challenges and Opportunities. *Journal of Loss and Trauma*, doi: 10.1080/15325024.2020.1793547
- Brown R.J., Skelly N., Chew-Graham C.A. (2019). Online health research and health anxiety: A systematic review and conceptual integration. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(2), 85.
- Garfin D.R., Silver R. C., Holman E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39(5), 355–357. doi: 10.1037/hea0000875.
- Hadjistavropoulos H.D., Pugh N.E., Hesser H. (2017). Therapeutic alliance in internet-delivered cognitive behaviour therapy for depression or generalized anxiety. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24, 451–461. doi: 10.1002/cpp.2014
- Jalloh M.F., Li W. (2018). Impact of Ebola experiences and risk perceptions on mental health. *BMJ Global Health*, 3(2), e000471. bmjgh-2017-000471.
- Jungmann S.M., Witthöft M (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 11–19. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102239
- Liu S., Yang L., Zhang C. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4).
- Murphy R., Calugi S., Cooper Z. (2020). Challenges and opportunities for enhanced cognitive behaviour therapy (CBT-E) in light of COVID-19. *Cognitive Behaviour Therapist*, 13.
- Sanderson W.C., Arunagiri V., Funk A.P. et al. (2020) The Nature and Treatment of Pandemic-Related Psychological Distress. *J Contemp Psychother*, Stern, R. S., Drummond, L. M. (1991). The practice of behavioural and cognitive psychotherapy. New York: Cambridge University Press.
- Wahlund T., Mataix-Cols D. (2020). Brief online cognitive behavioural intervention for dysfunctional worry related to the covid-19 pandemic: Pre-specified interim results from a randomised trial.
- Waller G., Pugh M, Mulken, S, et al. (2020) Cognitive-behavioral therapy in the time of coronavirus: Clinician tips for working with eating disorders via telehealth when face-to-face meetings are not possible. *Int J Eat Disord*, 53: 1132–1141.
- Witthöft M., Hiller W. (2010). Psychological approaches to origins and treatments of somatoform disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 257–283. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131505.
- Zhang Y., Ma Z.F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7).

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

Е.В. Леонова

Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского, Калуга, Россия

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

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

Elena V. Leonova

Tsiolkovskiy Kaluga State University, Kaluga, Russia
ORCID: 0000-0003-3171-2943

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Keywords: COVID-19 pandemic, understanding, telecommuting and learning, schoolchildren, parent-child relationships, coping-styles, behavior in conflict.

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

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

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

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

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

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

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

Проблеме развития школьников в коммуникации и совместной деятель-

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

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

Метод

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



Елена Васильевна Леонова –

доктор психологических наук, зав. кафедрой общей и юридической психологии Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского
https://tksu.ru/about_the_university/management/1477/

Для цитирования: **Е.В. Леонова** Родители и дети в период изоляции: внешние и внутренние факторы взаимопонимания // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 48–56. doi: 10.11621/npj.2020.0307

For citation: **Leonova E. V.** (2020). Parents and children in time of isolation: external and internal factors of mutual understanding National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal], 13(3), 48–56. doi: 10.11621/npj.2020.0307

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

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

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

Результаты

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

1. Жилищные условия семьи

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

Таблица 1. Изменение доходов семей в период карантина

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

Table 1. Change in family income during the quarantine period

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

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

2. Финансовое положение семьи

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

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

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

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

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

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

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

	Mutual understanding	
	With the older child (N = 211)	With the younger child (N = 120)
Change in family income	0,02	–0,11

Таблица 3. Компьютерная техника и качество интернет-связи

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

Table 3. Computers and gadgets and quality of Internet connection

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

почти таковыми копинг-стратегиями родителей. Было установлено следующее.

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

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

3. Компьютерная техника и качество интернет-связи

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

Для анализа мы объединили группы (табл. 3):

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

Сопоставление уровня взаимопонимания родителей с детьми в этих двух ка-

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

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

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

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

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

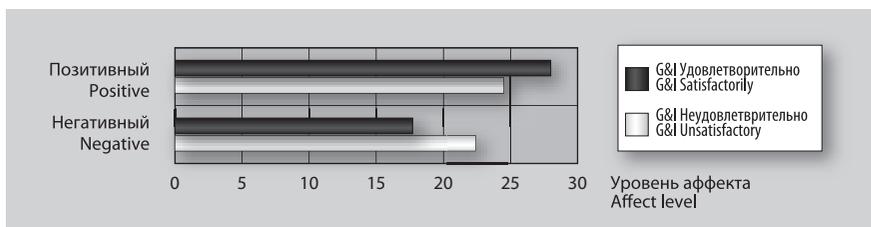


Рис. 1. Уровень позитивного и негативного аффекта у родителей, в зависимости от наличия/отсутствия проблем с количеством гаджетов и качеством интернет-связи

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

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

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

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

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

Выводы

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

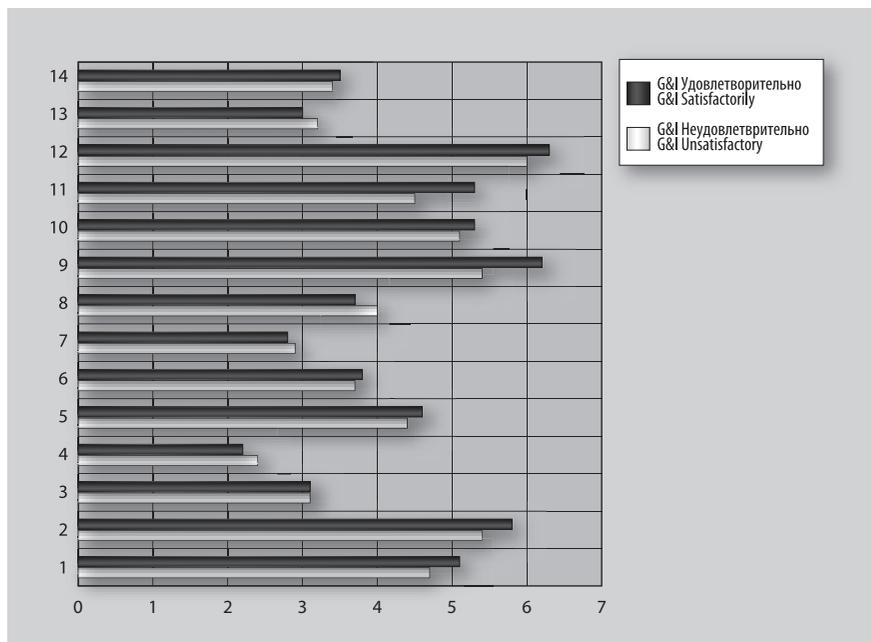


Рис. 2. Выбор копинг-стратегий родителями, в зависимости от наличия/отсутствия проблем с количеством гаджетов и качеством интернет-связи (обозначение копинг-стратегий: 1 – самоотвлечение; 2 – активный копинг; 3 – отрицание; 4 – использование психоактивных веществ; 5 – поиск эмоциональной поддержки; 6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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Заключение

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

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

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

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

Литература

- Асмолов А.Г., Шехтер Е.Д., Черноризов А.М. Преадаптация к неопределенности как стратегия навигации развивающихся систем: маршруты эволюции // Вопросы психологии. – 2017. – № 4. – С. 3–26.
- Божович Е.Д. Позиция субъекта учения: личностные и когнитивные факторы // Вопросы психологии. – 2017. – № 6. – С. 19–30.
- Гриценко В.В., Резник А.Д., Константинов В.В., Маринова Т.Ю., Хоменко Н.В., Израйлович Р. Страх перед коронавирусом заболеванием (COVID-19) и базисные убеждения личности // Клиническая и специальная психология. – 2020. – Т. 9. – № 2. – С. 99–118. doi:10.17759/crse.2020090205
- Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психолого-педагогические исследования. – 2020. – Т. 12. – № 2. – С. 108–126. doi: 10.17759/psyedu.2020120207
- Журавлев А.Л., Китова Д.А. Отношение жителей России к информации о пандемии коронавируса (на примере пользователей поисковых систем Интернета) // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41. – № 4. – С. 5–18. doi:10.31857/S020595920010383-7
- Зайцев С.В. Проблемы развития учебной самостоятельности младших школьников // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 2. – С. 50–58. doi: 10.17759/pse.2019240205
- Карабанова О.А. Роль семьи и школы в обеспечении психологического благополучия младших школьников // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 5. – С. 16–26. doi: 10.17759/pse.2019240502
- Крюкова Т.Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик, Т.П. Опекина. – Кострома : Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. – 340 с.

Таблица 7. Связь стиля поведения родителей в конфликте с их взаимопониманием с детьми (значения коэффициента корреляции Пирсона)

Стиль поведения в конфликте	Взаимопонимание	
	Старший ребенок	Младший ребенок
Жесткий стиль	-0,07	-0,07
Примиренческий стиль	0,20**	0,30**
Компромисс	0,32**	0,32**
Мягкий стиль	0,16*	0,13
Избегание	0,12	0,14

Table 7. Relationship between the behavior style of parents in conflict and their mutual understanding with children (values of the Pearson correlation coefficient)

Behavior style in conflict	Mutual understanding	
	Older child	Younger child
Hard style	-0,07	-0,07
Conciliatory style	0,20**	0,30**
Compromise	0,32**	0,32**
Soft style	0,16*	0,13
Avoidance	0,12	0,14



Рис. 3. Внешние и внутренние факторы взаимопонимания родителей и детей в период карантина COVID-19

Figure 3. External and internal factors of mutual understanding between parents and children during the COVID-19 quarantine period

- Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – № 4. – С. 91–110.
- Первичко Е.И., Митина О.В., Степанова О.Б. и др. Восприятие COVID-19 населением России в условиях пандемии 2020 года // Клиническая и специальная психология. – 2020. – Т. 9. – № 2. – С. 119–146. DOI:10.17759/cpse.2020090206
- Петриков С.С., Холмогорова А.Б., Суроегина А.Ю., Микита О.Ю., Рой А.П., Рахманина А.А. Профессиональное выгорание, симптомы эмоционального неблагополучия и дистресса у медицинских работников во время эпидемии COVID-19 // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 2. – С. 8–45. doi: 10.17759/cpp.2020280202
- Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 2. – С. 90–108. doi: 10.17759/cpp.2020280205
- Сергеева А.С., Кириллов Б.А., Джумагулова А.Ф. Перевод и адаптация краткого пятифакторного опросника личности (TIPI-RU): оценка конвергентной валидности, внутренней согласованности и тестретестовой надежности // Экспериментальная психология. – 2016. – Т. 9. – № 3. – С. 138–154. doi: 10.17759/exppsy.2016090311
- Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 2. – С. 70–89. doi: 10.17759/cpp.2020280204
- Фомин А.Е., Богомолова Е.А. Влияние рассуждений о знании на метакогнитивный мониторинг решения проверочных заданий // Экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12. – № 1. – С. 126–138. doi: 10.17759/exppsy.2019120110
- Фомиченко А.С. Взаимоотношения в системе «учитель-ученик» как условие успешности учебной деятельности школьников // Психологическая наука и образование. – 2017. – Т. 22. – № 5. – С. 39–47. doi: 10.17759/pse.2017220505
- Фонталова Н.С. Психология управленческих и экономических конфликтов: учеб. пособие. – Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2011. – 156 с.
- Цукерман Г.А. Совместное учебное действие: решенные и нерешенные вопросы // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. – № 4. – С. 51–59. doi: 10.17759/pse.2020250405
- Harper C.A., Satchell L.P., Fido D., et al. (2020) Functional Fear Predicts Public Health Compliance in the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7185265/> (accessed 13.09.2020). doi:10.1007/s11469-020-00281-5
- Henriksson, F., Küller Lindén, E., Schad, E. (2019). Well-being and Stress Among Upper Secondary School Pupils in Sweden. *Psychology in Russia: State of the Art*, 12(4), 172–195. doi: 10.11621/pir.2019.0411
- Iivari Netta, Sharma Sumita and Ventä-Olkkonen Leena (2020) Digital transformation of everyday life – How COVID-19 pandemic transformed the basic education of the young generation and why information management research should care? *International Journal of Information Management*. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2020.102183
- Leonova, E.V. (2019). Overcoming Normative Educational Crises: The Human Agency Factor. [*Psychology in Russia: State of the Art*], 12(3), 121–136. doi: 10.11621/pir.2019.0309
- Longobardi, C., Settanni, M., Lin, S. and Fabris, M.A. (2020) Student-teacher relationship quality and prosocial behaviour: The mediating role of academic achievement and a positive attitude towards school. *Br J Educ Psychol*. 90. doi:10.1111/bjep.12378
- Motta Zanin G., Gentile E., Parisi A., et al. (2020) A Preliminary Evaluation of the Public Risk Perception Related to the COVID-19 Health Emergency in Italy [*International Journal of Environmental Research Public Health*] 17(9) 3024. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7246845/> (accessed 13.09.2020) / doi:10.3390/ijerph17093024
- Wang C., Pan R., Wan X., et al. (2020) Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal Environmental Research Public Health*. 17 (1729). Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/> (accessed 13.09. 2020)

References

- Asmolov A. G., Shekhter E. D., Chernorizov A.M. (2017) Pre-adaptation to uncertainty as a navigation strategy for developing systems: routes of evolution. [*Voprosy psikhologii*], 4, 3–26.
- Bozhovich E.D. (2017) Subject's of learning position: personal and cognitive factors. [*Voprosy psikhologii*], 6, 19–30.
- Enikolopov S.N., Boyko O.M., Medvedeva T.I., Vorontsova O.U., Kazmina O.Yu. (2020). Dynamics of Psychological Reactions at the Start of the Pandemic of COVID-19. *Psychological-Educational Studies*, 12(2), 108–126. doi:10.17759/psyedu.2020120207.
- Fomichenko A.S. (2017) Teacher-Student Relationships as a Factor of Successful Learning Activity in Schoolchildren. *Psychological Science and Education*, 22(5), 39–47. doi:10.17759/pse.2017220505.
- Fomin A.E., Bogomolova E.A. (2019) Influence of reasoning on knowledge on metacognitive monitoring of the solution of test tasks. *Experimental Psychology*. 12(1), 126–138. doi:10.17759/exppsy.2019120110.
- Fontalova N.S. (2011). Psychology of managerial and economic conflicts Irkutsk: BGUEP, 156 p.
- Gritsenko V.V., Reznik A.D., Konstantinov V.V., Marinova T.Y., Khamenka N.V., Isralowitz R. (2020) Fear of Coronavirus Disease (COVID-19) and Basic Personality Beliefs. *Clinical Psychology and Special Education*, 9(2), 99–118. doi:10.17759/cpse.2020090205.
- Harper C.A., Satchell L.P., Fido D., et al. (2020) Functional Fear Predicts Public Health Compliance in the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7185265/> (accessed 13.09.2020). doi:10.1007/s11469-020-00281-5
- Henriksson, F., Küller Lindén, E., Schad, E. (2019). Well-being and Stress Among Upper Secondary School Pupils in Sweden. *Psychology in Russia: State of the Art*, 12(4), 172–195. doi: 10.11621/pir.2019.0411
- Iivari Netta, Sharma Sumita and Ventä-Olkkonen Leena (2020) Digital transformation of everyday life – How COVID-19 pandemic transformed the basic education of the young generation and why information management research should care? *International Journal of Information Management*. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2020.102183

- Karabanova O.A. (2019) The Role of Family and School in Securing Psychological Well-Being of Primary School Children. *Psychological Science and Education*. 24(5), 16–26. doi:10.17759/pse.2019240502.
- Kryukova T.L. et al (2019). The psychology of coping with difficulties in close (interpersonal) relationships. Kostroma university press.
- Leonova, E.V. (2019). Overcoming Normative Educational Crises: The Human Agency Factor. [*Psychology in Russia: State of the Art*], 12(3), 121–136. doi: 10.11621/pir.2019.0309
- Longobardi, C., Settanni, M., Lin, S. and Fabris, M.A. (2020) Student-teacher relationship quality and prosocial behaviour: The mediating role of academic achievement and a positive attitude towards school. *Br J Educ Psychol*. 90. doi:10.1111/bjep.12378
- Motta Zanin G., Gentile E., Parisi A., et al. (2020) A Preliminary Evaluation of the Public Risk Perception Related to the COVID-19 Health Emergency in Italy [*International Journal of Environmental Research Public Health*] 17(9) 3024. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7246845/> (accessed 13.09.2020)/ doi:10.3390/ijerph17093024
- Osin E.N. (2012) Measuring positive and negative emotions: developing a Russian-language analogue of the PANAS [*Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki*]. 4. 91–110.
- Pervichko E.I., Mitina O.V., Stepanova O.B., Koniukhovskaia J.E., Dorokhov E.A. (2020) Perception of COVID-19 During the 2020 Pandemic in Russia. *Clinical Psychology and Special Education*, 9(2), 119–146. doi:10.17759/cpse.2020090206.
- Petrikov S.S., Kholmogorova A.B., Suroegina A.Y., Mikita O.Y., Roy A.P., Rakhmanina A.A. (2020) Professional Burnout, Symptoms of Emotional Disorders and Distress among Healthcare Professionals during the COVID-19 Epidemic. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 28(2), 8–45. doi:10.17759/cpp.2020280202.
- Rasskazova E.I., Leontiev D.A., Lebedeva A.A. (2020) Pandemic as a Challenge to Subjective Well-Being: Anxiety and Coping. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 28(2), 90–108. doi:10.17759/cpp.2020280205.
- Sergeeva A. S., Kirillov B. A., Dzhumagulova A. F. (2016) Translation and adaptation of a short five-factor personality questionnaire (TIPI-RU): assessment of convergent validity, internal consistency and test-retest reliability [*Eksperimental'naya psihologiya*], 9(3) 138–154. doi:10.17759/exppsy.2016090311
- Tkhostov A.Sh., Rasskazova E.I. (2020) Psychological Contents of Anxiety and the Prevention in an Infodemic Situation: Protection against Coronavirus or the “Vicious Circle” of Anxiety?. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 28(2), 70–89. doi:10.17759/cpp.2020280204.
- Wang C., Pan R., Wan X., et al. (2020) Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal Environmental Research Public Health*. 17 (1729). Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/> (accessed 13.09. 2020)
- Zaitsev S.V. Problems of Developing Self-Reliance in Learning in Primary School Children (2019). *Psychological Science and Education*, 2(42), 50–58. doi: 10.17759/pse.2019240205.
- Zhuravlev A.L., Kitova D.A. (2020) Attitude of Russian residents to information about the coronavirus pandemic (on the example of Internet-browsers users) [*Psichologicheskij zhurnal*], 41(4), 5–18. doi:10.31857/S020595920010383-7
- Zuckerman G.A. (2020) Co-action of Learners: Resolved and Unresolved Issues. *Psychological Science and Education*, 25(4), 51–59. doi:10.17759/pse.2020250405

Образовательная среда в условиях пандемии COVID-19: новые вызовы безопасности

В.А. Баранова, Е.М. Дубовская, О.О. Савина

МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Поступила 12 сентября 2020 / Принята к публикации: 20 сентября 2020

Educational environment amid COVID-19 pandemic: new security challenges

Victoria A. Baranova* Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0003-0481-6501

Ekaterina M. Dubovskaya Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0002-2923-1422

Olga O. Savina Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0002-3326-4841

* Corresponding author E-mail: bva06@mail.ru

Received September 12, 2020 / Accepted for publication: September 20, 2020

Актуальность тематики статьи определяется необходимостью исследования образовательных процессов, в частности, образовательной среды в ситуации пандемии COVID-19.

Целью исследования является анализ особенностей образовательной среды, определяемых условиями пандемии COVID-19 и требованиями самоизоляции и дистанционного обучения, а также психологических угроз безопасности образовательной среды в этих новых условиях.

Описание хода исследования. Проводилось исследование угроз безопасности образовательной среды в условиях пандемии, которые были выявлены в поисковом исследовании в первый месяц режима самоизоляции (апрель 2020 года). Анализовалась информация, предоставленная студентами младших курсов университета психологического профиля ($n = 31$), учителями ($n = 19$) и психологами московских школ ($n = 6$), школьниками – учениками 5–7 классов ($n = 76$) и родителями школьников ($n = 18$). Вся информация была собрана дистанционно, предоставлена на условиях анонимности и добровольности. Обработка дискурсов проводилась методом контент-анализа и тематического анализа с последующей экспертной оценкой. Выбранный методологический план качественного исследования позволяет использовать индивидуальные переживания в качестве показателей массового сознания для анализа коллективных состояний.

Результаты. Выявлено, что современная ситуация, определяемая пандемией COVID-19, значительно изменяет понятие «образовательная среда». Традиционные характеристики школьной образовательной среды дополняются факторами, являющимися следствием процесса «расширения» и «смещения» образовательной среды за счет перехода, с одной стороны, из школьной в условия домашней среды; с другой – из офлайн- в онлайн-формат. Выделены новые ракурсы проблемы безопасности образовательной среды, которые определяются ситуацией самоизоляции, характеризующейся дистанционным обучением, пребыванием в домашней среде, обеднением непосредственного общения, интенсификацией общения в сети, вынужденным взаимодействием с близким окружением, необходимостью координации взаимодействия учителей и родителей, значимостью интернет-коммуникации, динамическими процессами в семье как в малой группе и пр. Особенно значимые переживания у всех участников образовательного процесса во время самоизоляции вызывают ситуации, связанные с динамикой семейных и межличностных отношений, здоровьем, физической средой дома, онлайн-форматом учебного процесса.

Выводы. Программа деятельности службы сопровождения образования в школьной среде должна быть дополнена опытом и новыми практиками жизнедеятельности в условиях изоляции. В ситуации «расширенного» образовательного пространства и дистанционного обучения образовательная политика обязана, оставляя в приоритете школу, учитывать появление новых приоритетных субъектов образовательной среды, требующих внимания.

Ключевые слова: образовательная среда, угрозы безопасности образовательной среды, пандемия COVID-19, самоизоляция, дистанционное обучение, «расширенное», «смещенное» образовательное пространство.

Background. of the article is determined by the need to study educational processes and the educational environment in the situation of the COVID-19 pandemic in particular.

The objective of the study is to analyze the characteristics of the educational environment determined by the conditions of the COVID-19 pandemic and the requirements of self-isolation and distance learning, as well as psychological threats to the safety of the educational environment in these new conditions.

Design A study of the security of the educational environment in a pandemic was conducted. These threats were identified in an exploratory study in the first month of the self-isolation regime (April 2020). We analyzed information provided by junior psychology university students ($n = 31$); teachers ($n = 19$) and psychologists of Moscow schools ($n = 6$); schoolchildren – pupils of 5–7 grades ($n = 76$) and parents of schoolchildren ($n = 18$). All information was collected remotely, provided on condition of anonymity and voluntariness. Discourse processing was carried out by the method of content analysis and thematic analysis with subsequent expert assessment. The chosen methodological plan of qualitative research allowed the use of individual experiences as indicators of mass consciousness for the analysis of collective states.

Results. It was revealed that the current situation created by the COVID-19 pandemic significantly changes the concept of «educational environment». The traditional characteristics of the school educational environment are complemented by factors resulting from the process of «expansion» and «shift» of the educational environment, on the one hand from the school environment to the home environment, and on the other hand from the offline format to the online format. The following new perspectives of the educational environment security defined by the situation of self-isolation are highlighted: distance learning; stay in a home environment, diminishing of direct communication; intensification of communication in the network; forced interaction with the immediate environment; the need to coordinate interaction between teachers and parents; the importance of Internet communication; dynamic processes in the family as in a small group, etc. Situations linked to the dynamics of family and interpersonal relationships, health, the physical environment at home, and the online format of the educational process cause the most important emotions in all participants of the educational process during self-isolation.

Conclusions. The program of activities of the educational support service in the school environment should be supplemented with experience and new practices of life in isolation. In a situation of «expanded» educational space and distance learning, educational policy is obliged, while leaving school a priority, to take into account the emergence of new priority subjects in the educational environment that require attention.

Keywords: educational environment, threats to the security of the educational environment, COVID-19 pandemic, self-isolation, distance learning.

Определение понятия «образовательная среда»

В современной психологии и педагогике понятие образовательной среды, на наш взгляд, пользуется заслуженной популярностью. При этом причины обращения к этому понятию у разных авторов очень разнообразны. От случаев, когда данный термин используется как синоним описания внешнего вида школы (не фасада здания, конечно, а интерьера, оформления классов, коридоров, стенной печати и т.п.) и до вариантов, когда понятие «образовательная среда» выступает полноценным научным понятием, позволяющим описать психолого-педагогическое содержание ситуации в образовательном учреждении.

Общезвестная сейчас, одна из первых классификаций типов образовательной среды принадлежала Я. Корчаку. Очевидно, что в основе выделенных им типов

образовательной среды (догматическая, карьерная, безмятежная, творческая) лежали представления педагога о целях образования и воспитания, а классификация отражала различия этих целей, фиксируя внимание на исполнительности, активности, психологическом комфорте, факторе развития личности ребенка в образовательном процессе.

В настоящее время понятие «образовательная среда» приобрело статус научного понятия, которое используется в различных областях психологии и педагогики, представлено исследованиями в разнообразных подходах (Баева, 2008, Журавлева, 2016; Мудрик, 2016; Ясвин, 2001, 2020 и др.).

В.А. Ясвиным был предложен эколого-психологический подход к анализу содержания понятия «образовательная среда», определяющей как «система влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для ее развития, содержащихся в со-

циальном и пространственном – предметном окружении» (Ясвин, 2001, с. 14). Автор подчеркивает важность взаимодействия личности и образовательной среды и обосновывает систему принципов эколого-педагогического проектирования. Согласно данному подходу, образовательная среда представляет совокупность материальных факторов образовательного процесса и межлических отношений, которые устанавливают субъекты образования в процессе взаимодействия. Выделяются социальный, пространственный, технологический (психодидактический) компоненты образовательной среды (Ясвин, 2001, с. 172). Люди организуют, создают образовательную среду, оказывают на нее постоянное воздействие в процессе функционирования, но и образовательная среда как целое и отдельными своими элементами влияет на каждого субъекта образовательного процесса (Ясвин, 2020).

Конкретная среда какого-либо учебного заведения (локальная образовательная среда) представляет собой функциональное и пространственное объединение субъектов образования, между которыми устанавливаются тесные разноплановые групповые взаимосвязи. Качество локальной образовательной среды определяется: качеством пространственно-предметного содержания данной среды; качеством социальных отношений в данной среде; качеством связей между пространственно-предметным и социальным компонентом этой среды (Ясвин, 2001). Задачей психологов и педагогов, по мнению ученого, является определение условий, при которых все элементы среды (физические и нефизические, психологические) приводят к оптимальному результату.

Очевидно, что понятие образовательной среды в большей или меньшей степени связано с культурно-исторической традицией. Речь идет о поисках связи внутреннего психологического мира, социокультурного и предметного окружения. Разнообразие подходов как раз и связано с разной интерпретацией этих связей.

Антропоцентрический подход В. Слободчикова также отталкивается от культурно-общественного контекста. Образовательная среда рассматривается как механизм развития ребенка, что опреде-



Виктория Анатольевна Баранова – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова
<https://istina.msu.ru/profile/BaranovaV/>



Екатерина Михайловна Дубовская – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова
https://istina.msu.ru/profile/Dubovskaya_Ekaterina/



Ольга Олеговна Савина – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологической помощи и ресоциализации факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова
<https://istina.msu.ru/profile/OOSavina/>

ляет ее целевое и функциональное назначение (Слободчиков, 1997). Ее истоки он видит в предметности культуры общества, отмечая, что именно во взаимодействии в образовательном процессе предметности культуры и внутреннего мира как сущностных сил человека определяются содержание образовательной среды и ее состав.

С.В. Тарасов рассматривает образовательную среду как совокупность специально организованных педагогических условий для личностного развития, как подсистему социокультурной среды, развертывающейся на глобальном, региональном и локальном уровнях (Тарасов, 2011).

Современные исследования в качестве одной из значимых характеристик современной образовательной среды называют цифровую трансформацию (Роберт, 2020), оказывающую разнонаправленное воздействие на обучающихся.

Мы коснулись лишь некоторых работ из множества, посвященных проблеме образовательной среды. Краткий обзор возможных подходов к пониманию содержания образовательной среды позволяет сделать следующее обобщение.

Введение понятия «образовательная среда», в первую очередь, реализует принцип целостности, строит единую систему из следующих самостоятельных и вроде мало связанных между собой характеристик современной школы. Это такие ее основные характеристики как:

1. Внешняя физическая (предметная) реальность жизни школы: территория школы, здание, классы, техническая оснащенность, организация интерьера помещений и т.п.
2. Социальная реальность, связанная со школой как социальным институтом (институтом социализации). Эта реальность включает в себя, с одной стороны, общую стратегию социума по отношению к школьному образованию, а с другой – положение конкретной школы в структуре региональной системы образования.
3. Реальность социально-психологической ситуации в школе, которая охватывает сложную структуру взаимодействий как формальных (ролевых), связанных с официальными отношениями системы «администрация – учителя – учащиеся – родители», так и

систему неформальных взаимоотношений в этой же системе.

4. Психолого-педагогическая методология (стратегия, идеология) педагогического коллектива, включающая реализацию стандартов, принятых на современном этапе (государственных, региональных), конкретных программ по разным предметам, особенности педагогической деятельности, которую реализуют учителя данной школы.

Период пандемии придает новый статус социальной коммуникации, эффективность которой определяет состояние современного образовательного пространства. Оставаясь основой всех процессов в образовательном учреждении, она конкретизируется в требованиях понимания и разделения (учителями и родителями) единой цели образования в данных условиях, выработки непротиворечивых правил для ребенка-ученика, разработки и организации взаимодополняющих средств поддержки

5. Социальная ситуация развития конкретного ребенка, посещающего данную школу. Современная ситуация, определяемая пандемией COVID-19, значительно меняет понятие «образовательная среда», включая в нее дополнительные компоненты, вызванные процессом «расширения», даже, скорее, «смещения» образовательной среды из школьной в условия домашней среды.
6. Внешняя физическая (предметная) реальность дома, домашней территории, которая учитывает соотношение общей территории и первичной территории в доме, квартире, наличие/отсутствие собственной комнаты, места, условий для занятий, особенности интерьера, отношение к дому и т.д. Она имеет большое значение.
7. Семья становится значимой характеристикой понятия «образовательная среда» как в качестве института социализации, так и как среда межличностного непрерывного общения родителей (прародителей, родственников, детей, объединенных единым пространством проживания) в домашних условиях. Особая ситуация обучения во время изоляции требовала от родителей высокой вовлеченности в образовательный процесс на фоне расширения межличностного общения, усиления ролевых семейных дифференциаций, развития динамических процессов в семейной группе.

8. Увеличение значимости взаимодействия школы и семьи, которое всегда являлось основной психологической задачей, связанной и с итогами обучения и воспитания, и с развитием личности. Период пандемии придает новый статус социальной коммуникации, эффективность которой определяет состояние современного образовательного пространства. Оставаясь основой всех процессов в образова-

тельном учреждении, она конкретизируется в требованиях понимания и разделения (учителями и родителями) единой цели образования в данных условиях, выработки непротиворечивых правил для ребенка-ученика, разработки и организации взаимодополняющих средств поддержки.

9. Особое значение приобретает и интернет-коммуникация как единственно возможный канал образовательного процесса. Эффективность обучения во многом зависит от компетентности владения этим каналом, индивидуальных особенностей восприятия и передачи информации, особенностей здоровья.

Таким образом, понятие образовательной среды дополняется компонентами, которые в период пандемии и самоизоляции определяют ее основное содержание.

Психологические угрозы безопасности образовательной среды

Традиционно «образовательная среда» анализируется с привлечением категории безопасности. Отметим, что в исследованиях образовательной среды, проведенных до пандемии, как правило, объектом исследования выступает школьная среда, а основной фокус внимания направлен на поддержку учащихся (Образовательная среда школы, 2007, и др.).

Безопасность школьной среды можно трактовать как комфортное взаимодействие субъектов образовательного процесса, результатом которого является качественное образование, эмоциональное благополучие, состояние защищенности всех субъектов образовательного процесса

Анализ категории безопасности в системе школьного образования показывает, что она имеет чрезвычайно широкое толкование – от характеристик системы охраны школы до условий развития творческой личности. Так, в работе И.А. Баевой психологическая безопасность определяется как «состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее здоровье включенных в нее участников» (Баева, 2008, С. 108).

Особо важно, что условия безопасности – это такие условия, при которых действие внешних и внутренних факторов

пространственных психологических угрозах безопасности образовательной среды – о факторах, снижающих ее психологическую безопасность. Среди них отмечаются:

- игнорирование индивидуально-личностных особенностей ребенка при освоении учебной программы, недоверие к его возможностям;
- напряженность школьного климата, отношений школьников между собой и с учителями;
- особенности педагогического влияния;
- специфика организации учебного процесса;
- отсутствие значимости образовательной среды школы, отрицание ее ценностей, норм, намерение ее покинуть;

Пандемия задает формат «смещенного», «расширенного» образовательного пространства, дистанционного обучения, что определяет новые вызовы. Образовательная политика, оставляя в фокусе внимания школу, обязана учитывать в полной мере и появление новых приоритетных субъектов и объектов образовательной среды, требующих внимания

не влечет действий, считающихся негативными по отношению к сложной системе в соответствии с существующими на данном этапе потребностями, знаниями и представлениями. Образовательная среда может являться источником как поддержки, так и стресса, и определяет уровень оптимизма учащихся и специфику копинг-стратегий (Хломов и др., 2020). Иными словами, безопасность школьной среды можно трактовать как комфортное взаимодействие субъектов образовательного процесса, результатом которого является качественное образование, эмоциональное благополучие, состояние защищенности всех субъектов образовательного процесса. Школьная образовательная среда как социальный институт, связанный с развитием и формированием личности, должна создавать такие условия и использовать такие технологии, которые минимизируют риски нанесения вреда этим процессам. Важным аспектом при этом является вопрос о наиболее рас-

– отсутствие удовлетворенности процессом взаимодействия всех участников образовательной среды (Баева, Тарасов, 2018; Баранова и др., 2015; Образовательная среда школы, 2007, Ясвин, 2019, и др.).

В настоящее время большое внимание в исследованиях уделяется и психологической травме, основным источником которой является психологическое насилие, существующее в формах публичного унижения, оскорбления, угроз, и т.п. В течение нескольких лет буллинг из онлайн-пространства трансформировался в кибербуллинг, статистика случаев которого позволяет утверждать, что проблема школьной травли сегодня является повсеместной не только офлайн, но и онлайн (Солдатова, Ярмина, 2019, Реан, Ставцев, 2020). Поэтому задачи устранения перечисленных угроз и обеспечения психологической безопасности школьной среды сформулированы как приоритетные направления деятельности службы сопрово-

ждения в системе образования, которые на уровне школы конкретизируются в выборе технологий сопровождения ребенка.

Отметим, что в ситуации образовательного процесса в условиях пандемии COVID-19 требования минимального риска нанесения вреда процессу формирования и развития личности, развертывания гуманистической парадигмы взаимодействия школы и дома, учителей и родителей, семьи и общества, на наш взгляд, приобретают важнейшее значение. Дистанционное обучение дополняет вышеназванные положения требованиями внимания к отношениям в семье, домашней обстановке, особенностям режима и онлайн-обучения, адаптации к обучению дома и т.д. Пандемия задает формат «смещенного», «расширенного» образовательного пространства, дистанционного обучения, что определяет новые вызовы. Образовательная политика, оставляя в фокусе внимания школу, обязана учитывать в полной мере и появление новых приоритетных субъектов и объектов образовательной среды, требующих внимания. Сегодня Дом и Семья разделяют со Школой и Учителями ответственность за реализацию основной задачи образовательной среды – развития личности. При этом, учитывая особенности жизнедеятельности и обучения в условиях пандемии, именно семье требуется значительно больше помощи для успешного функционирования, для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья детей.

Исследование угроз безопасности образовательной среды во время дистанционного обучения в период пандемии COVID-19

Новые аспекты проблемы безопасности жизнедеятельности (Brooks, et al., 2020) требуют и ответа на вопрос о психологических угрозах безопасности образовательной среды, которые определяются ситуацией самоизоляции и дистанционного обучения. Анализ особенностей образовательной среды, определяемых условиями пандемии COVID-19, и психологических угроз безопасности образовательной среды в этих новых условиях составил цель нашего исследования.

Ситуация самоизоляции, являясь мерой защиты от заболевания COVID-19, является физическим и пространственным ограничением, при котором обязательны изолирование от привычного окружения и ограничения привычных социальных практик. В психологическом плане социальная изоляция представляет собой реальное или воспринимаемое отсутствие удовлетворяющих социальных отношений, несоответствие между желаемыми и достигнутыми паттернами социального взаимодействия.

Остановимся на тех угрозах безопасности образовательной среды в условиях пандемии, которые были выявлены в поисковом исследовании в первый месяц режима самоизоляции (апрель 2020 года). Анализировались письменные дискурсы студентов младших курсов университета психологического профиля в формате эссе о своем опыте жизни и учебы в ситуации пандемии COVID-19 ($n = 31$). Информация также была предоставлена учителями ($n = 19$) и психологами московских школ ($n = 6$), школьниками – учениками 5–7 классов ($n = 76$) и родителями школьников ($n = 18$). Вся информация была собрана дистанционно, предоставлена на условиях анонимности и добровольности. Обработка дискурсов проводилась методом контент-анализа и тематического анализа с последующей экспертной оценкой. Выбранный методологический план качественного исследования позволяет использовать индивидуальные переживания в качестве показателей массового сознания для анализа коллективных состояний (Хорошилов, Мельникова, 2019). К категории «угрозы безопасности образовательной среды» были отнесены факторы, встречающиеся в более 50% высказываний. По данным нашего исследования к ним относятся:

1. Угрозы здоровью содержательно наполнены переживаниями, связанными с физическим здоровьем и психологическим самочувствием. В высказываниях активно звучат темы здоровья, сна, питания, физической формы, психологического состояния. («Моя активность упала, из-за чего понизилось и самочувствие, чувствую себя более вялым и ленивым», «стал больше спать», «долго не могу заснуть, не высыпаюсь», «не совсем комфортное ощущение,

Ситуация самоизоляции, являясь мерой защиты от заболевания COVID-19, является физическим и пространственным ограничением, при котором обязательны изолирование от привычного окружения и ограничения привычных социальных практик. В психологическом плане социальная изоляция представляет собой реальное или воспринимаемое отсутствие удовлетворяющих социальных отношений, несоответствие между желаемыми и достигнутыми паттернами социального взаимодействия

складывается образ некой клетки, в которой ты вынужден сидеть», «апатия, пропал интерес ко всему.») В высказываниях присутствуют тревога, страх заражения.

Подобные тенденции отмечались и при анализе удовлетворенности дистанционным обучением и общением младших подростков (учеников средней школы 5–7 классов), которые проявляли более высокий уровень тревоги и беспокойства, чем в период, предшествующий самоизоляции, в отношении пандемии коронавируса, а также отрицание, раздражение, гнев по отношению к ограничениям в период эпидемии.

Родители обеспокоены пониженной физической активностью детей, возможными проблемами со зрением, повышенной утомляемостью или перевозбуждением, жалобами на физические недомогания. Наши данные подтверждаются и более ранними исследованиями, которые были проведены на разных категориях населения ситуациях эпидемий (Chew, et al., 2020) и при других обстоятельствах, в том числе подростках в условиях хронической социальной изоляции. Они тоже выявили у респондентов высокую вероятность депрессии, тревоги, низкой самооценки (Ingram, London, 2015); переживания одиночества, которое значительно связано с печалью и тревогой; суицидальными тенденциями (Mamun, Griffiths, 2020). Отмечается увеличение уровня соматизации и рост фобий (Ениколопов и др., 2020), наиболее типичные соматические симптомы проявлялись болями в животе и головными болями.

Оценка психического здоровья молодежи в Китае спустя две недели после появления COVID-19, выявила склонность к психологическим проблемам у 40,4% отобранных молодых людей, у 14,4% – проявлялись симптомы посттравматического стрессового рас-

стройства (ПТСР), свидетельствуя о потенциально высоком влиянии инфекционного заболевания на психическое здоровье молодежи. К факторам, усугубляющим нарушения, были отнесены низкий уровень образования, негативные копинг-стратегии (Liang L. et al., 2020). В европейских исследованиях студентов было выявлено: общее тревожное расстройство (у 65% опрошенных), высокий уровень воспринимаемого стресса (56%), а также обратная связь общей самооценки здоровья с более высоким уровнем тревожности, воспринимаемого стресса и эмоционально-ориентированного стиля совладания. Исследование показывает, что дисперсия тревожности во время вспышки COVID-19 может быть объяснена примерно на 60% такими переменными, как высокий стресс, низкая общая самооценка здоровья, женский пол и частое использование как эмоционально-ориентированного, так и проблемно-ориентированного копинга (Rogowska A.M. et al., 2020).

2. Учебный процесс, проходящий в дистанционном режиме, проиллюстрирован высказываниями об отношении к дистанционному обучению, его специфике, учебных проблемах, организации занятий, особенностях домашних заданий. Респонденты указывали, что «были сложности с пониманием в дистанционном формате», «дистанционный формат обучения лишает чего-то». Информационно-техническая сторона учебного процесса описана через трудности, связанные с техническим обеспечением учебы и с одновременной работой и учебой всех членов семьи: «Наш интернет не способен справиться с большой нагрузкой». Были выявлены актуальные проблемы и запросы учащихся средней школы в связи с переходом на дистанционное обучение: сложности с самоорганизацией обучения и досуга дома, с приня-

Были выявлены актуальные проблемы и запросы учащихся средней школы в связи с переходом на дистанционное обучение: сложности с самоорганизацией обучения и досуга дома, с принятием решений и их реализацией; тревожность по вопросам выполнения заданий, самоограничения; сложности с эмоциональной саморегуляцией

тием решений и их реализацией; тревожность по вопросам выполнения заданий, самоограничения; сложности с эмоциональной саморегуляцией. В то же время, ученики ощущали стремление к саморазвитию, писали о востребованности тренингов, профориентации, дистанционном консультировании и развивающих занятиях. Младшие подростки называли такие проблемы, как трудности с самоорганизацией (47,8%), нехватка свободного времени (или, наоборот, его незаполненность, пустота) и общения с учителями (по 43,5%), усталость глаз (34,8%), ограничение передвижений, трудности с мотивацией к учебе (по 30,4%), гиперконтроль со стороны родителей (26,1%).

Родители отмечают также включенность в образовательный процесс своих детей как факт неизбежный, но «не добавляющий здоровья» и «отнимающий много времени и сил». Проблемы и запросы концентрируются вокруг организации дистанционной работы ребенка, контроля выполнения им заданий, подготовка к ЕГЭ, ОГЭ, дистанционного консультирования. Родителей волнуют также сопутствующие Интернету и социальным сетям анти-нормативные явления (Бовина, Дворянчиков, 2020), возможные риски активного освоения ребенком интернет-технологий, например, освоение младшими школьниками социальных сетей, онлайн-риски, технические и контентные риски. По данным исследователей, до пандемии такой опыт имели 60% детей 8–11 лет (Солдатова, Теславская, 2019). Родители обеспокоены и тем, что не соблюдаются гигиенические нормы безопасного использования цифровых устройств,

превышается время разрешенного использования их в образовательном процессе. Важным поводом для переживания родителей является необходимость (но не всегда возможность) организации рабочего места в соответствии с ростом ребенка обеспечения нужного освещения, соблюдения электромагнитной безопасности и т.д. (Голубев, 2017).

Учителя указывали на стрессовые состояния, вызванные работой с цифровыми технологиями и собственными ИКТ-компетенциями, на сложности организации учебного и воспитательного процесса, приводя в качестве примера необходимость развития у учащихся навыков самостоятельной работы по инструкции, культуры общения на онлайн-занятиях.

Учителя обеспокоены тем, что излагаемый материал не будет усвоен в полном объеме, что необходимо повторение пройденного материала, что контроль над учебным процессом недостаточен. При этом отмечается понимание необходимости освоения новых онлайн форм педагогического взаимодействия (Де Ягер, 2020).

3. Социально-психологический аспект представлен значительной редуцией непосредственного общения с близкими друзьями: «соскучилась по друзьям, по личному общению», изменением общения учебном процессе: «мне безумно не хватает общения в компании, живого диалога с преподавателями». Очевидно, что самоизоляция не способствует удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, в развитии референтной среды непосредственного общения. Для подростков-школьников это переживает-

ся как отсутствие реального общения с друзьями (74%), ограничение в любимых занятиях (61%). Изменения в межличностных отношениях свидетельствуют и о конфликтах и охлаждении отношений: «поссорилась с близкой подругой».

4. Переживания о семейных отношениях представлены высказываниями о родителях, прародителях, сиблингах, о семейных отношениях, эмоциональных состояниях членов семьи, семейной атмосфере. «Все постоянно дома – это “вечные выходные”», «сначала были конфликтные отношения, но сейчас все пришло в норму», «круглосуточное нахождение с одними и теми же людьми в режиме самоизоляции – тяжелое испытание».

В высказываниях прослеживается тенденция к увеличению конфликтности и раздражению, связанными с ближайшим семейным окружением. Это в большей мере характерно для респондентов, семьи которых самоизолировались в квартире, характеризующейся ограниченными ресурсами, провоцирующими пересечения потребностей (мало пространства, места для работы, учебы, несколько школьников в семье, не хватает технических средств и т.д.).

Отмечаются и тенденции сплочения семьи, которое становится ресурсом совладания в сложной жизненной ситуации. Данный результат подтверждают результаты допандемических исследований, отмечающих важную роль семьи для благополучия детей в процессе адаптации к школьному обучению (Карабанова, 2019), зависимость жизнестойкости от типов родительского влияния (Аликин, Аликин, Лукьянченко, 2020), а также показывающих, что в условиях транзитивности, усиления беспокойства именно семья оказывается самой важной группой для большинства людей, а сама такая ситуация повышает статус семьи в структуре социокультурной идентичности (Martsinkovskaya, 2019). В целом отмечалось влияние самоизоляции на благополучие всех членов семьи и семейных отношений (Prime et al., 2020). Очевидно, что позитивная динамика свидетельствует о том, что семья удает-

Учителя указывали на стрессовые состояния, вызванные работой с цифровыми технологиями и собственными ИКТ-компетенциями, на сложности организации учебного и воспитательного процесса, приводя в качестве примера необходимость развития у учащихся навыков самостоятельной работы по инструкции, культуры общения на онлайн-занятиях

ся преодолеть первоначально возникшее напряжение, придти к взаимопониманию.

Экстраполяция последствий социальной изоляции, полученных ранее в аналогичных ситуациях (при эпидемии лихорадки Эбола и т.п.), анализ психологического влияния карантина позволяет в современной ситуации пандемии COVID-19 ожидать проявления пост-стресса кумулятивного и многоаспектного (включающего разные составляющие: экономический, социальный, психологический) характера (Shah et al., 2020; Das, 2020, Naser et al., 2020; Preti et al., 2020). В то же время неправомерно сужать сложившуюся во всем мире, в образовании ситуацию лишь к негативным аспектам реагирования, – это экстремальная ситуация, которая бросает человеку вызов, ставит перед ним смысловые жизненные задачи, высвечивая ценности, отношения, заботу и ответственность перед собой и другим человеком (Асмолов и др., 2020).

Заключение

Исследование показало, что традиционное содержание понятия образовательной школьной среды, включающее такие характеристики, как предметная реальность школы, школа как социальный институт, социально-психологические взаимодействия в школе, психолого-педагогическая методология педагогического коллектива, социальная ситуация разви-

Особо значимые переживания у всех участников образовательного процесса во время самоизоляции вызывают ситуации, связанные с динамикой семейных и межличностных отношений, здоровьем, онлайн-форматом учебного процесса, физической средой дома. Домашняя территория имеет большое значение, которое определяется соотношением общей территории и первичной территории в доме, квартире (наличие/отсутствие собственной комнаты, места, условий для занятий, особенности интерьера, отношение к дому и т.д.)

тия конкретного ребенка, посещающего данную школу, значительно расширяется в ситуации пандемии. Оно наполнено новыми характеристиками: физическая (предметная) реальность дома, семья как социальный институт и пространство межличностных взаимодействий, интернет-коммуникация как единственно возможный канал образовательного процесса, взаимосвязи семьи и школы.

Исследование выявило, что особо значимые переживания у всех участников образовательного процесса во время самоизоляции вызывают ситуации, связанные с динамикой семейных и межличностных отношений, здоровьем, онлайн-форматом учебного процесса, физической средой дома. Домашняя территория имеет большое значение, которое определяется соотношением общей территории и первичной территории в доме, квартире (наличие/отсутствие собственной комнаты, места, условий для занятий, особенности интерьера, отношение к дому и т.д.).

Обоснованная программа деятельности службы сопровождения в образовании должна быть дополнена опытом и новыми практиками жизнедеятельности в условиях изоляции. В ситуации «расши-

ренного» образовательного пространства, дистанционного обучения образовательная политика, оставляя в фокусе внимания школу, обязана в полной мере учитывать появление и новых приоритетных субъектов (семья, взаимодействие членов семьи) и объектов (физическая – предметная реальность дома, интернет-коммуникация, здоровье), требующих внимания для сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья всех его участников и обеспечения их личностного развития.

Информация о грантах и благодарностях

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ 19-013-00525 «Взаимодействие между учителями, учениками и родителями в образовательной среде: возможности и ограничения»

Acknowledgments:

This work was supported by the RFBR grant 19-013-00525 "Interaction between teachers, students and parents in the educational environment: opportunities and limitations"

Литература:

- Аликин И.А., Аликин М.И., Лукьянченко Н.В. Связь жизнестойкости студентов с отношением к ним родителей // Психологическая наука и образование. – 2020. – Том 25. – № 3. – С. 75–89. doi:10.17759/pse.2020250307
- Асмолов А.Г., Братусь Б.С., Гусейнов А.А., Донцов А.И., Иванников В.А., Магомед-Эминов М.Ш. Культурно-деятельностная психология в экстремальной ситуации: вызов пандемии. Материалы обсуждения // Человек. – 2020. – Т. 31. – Номер 4 – С. 7–40 [Электронный ресурс]. Доступ для зарегистрированных пользователей. URL: <https://chelovek.jes.su/s023620070010929-8-1/> (дата обращения: 27.9.2020). doi: 10.31857/S023620070010929-8]
- Баева И.А. Общепсихологические категории в пространстве образовательной среды: монография. – Москва: МГППУ, 2008. – 310 с.
- Баева И.А., Тарасов С.В. Показатели психологической безопасности образовательного пространства как фактор принятия управленческих решений // Научное мнение, № 1, 2018, С. 28–37.
- Баранова В.А., Савина О.О., Смирнова О.М. Динамика представлений младших подростков о безопасности образовательной среды // Российский научный журнал. – 2015. – 3(46). – С. 108–116.
- Бовина И.Б., Дворянчиков Н.В. Поведение онлайн и офлайн: две реальности или одна? // Психологическая наука и образование. 2020. – Том 25. – № 3. – С. 101–115. doi:10.17759/pse.2020250309
- Голубев В.В. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста: учебник. – Москва: Академия, 2017. – 238 с.
- Де Ягер Л. Влияние перевернутого класса как разновидности онлайн-обучения на преподавателей // Вопросы образования – № 2, – 2020 – С. 175–203.

- Журавлева С.В. Исторический обзор становления понятия «образовательная среда» в педагогической науке // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2016. – № 3. – С. 48–56; [URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1497> (дата обращения: 27.10.2020)].
- Ениколопов С.Н., Казьмина О.Ю., Воронцова О.Ю., Медведева Т.И., Бойко О.М. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 [Электронный ресурс] // Психологическая газета, 28.04.2020:[сайт]. URL: <https://psy.su/feed/8182/> – (дата обращения 29.06.2020).
- Карабанова О.А. Роль семьи и школы в обеспечении психологического благополучия младших школьников // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 5. – С. 16–26. doi: 10.17759/pse.2019240502
- Мудрик А.В. Социально-педагогические проблемы социализации: учеб. пособие. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж : МОДЭК, 2016. – 310.
- Образовательная среда школы как фактор психического развития учащихся / под ред. В.В. Рубцова, Н.И. Поливановой. – Москва; Обнинск : ИТ-СОЦИН, 2007. – 288 с.
- Реан А.А., Ставцев А.А. Позитивные психологические интервенции как профилактика школьного неблагополучия, агрессии и буллинга Вопросы образования/Educational Studies Moscow. – 2020. С. 37–59. – № 3 [<https://vo.hse.ru/data/2020/09/17/1581690644/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%BD,%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%B2%D1%86%D0%B5%D0%B2.pdf>](Электронный ресурс. (дата обращения 29.06.2020).]
- Роберт И.В. Цифровая трансформация образования: вызовы и возможности совершенствования // Информатизация образования и науки. – 2020. – № 3 (47). – С. 3–16.
- Слободчиков В.И. Образовательная среда: реализация целей образования в пространстве культуры // Новые ценности образования: культурные модели школ. Вып. 7. – Москва : Инноватор; Bennett college, 1997. – С. 177–184.
- Солдатова Г.У., Теславская О.И. Особенности использования цифровых технологий в семьях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4(36). – С. 12–27. doi: 10.11621/npj.2019.0402
- Солдатова Г.У., Ярмина А.Н. Кибербуллинг: особенности, ролевая структура, детско-родительские отношения и стратегии совладания // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 3(35). – С. 17–31. doi: 10.11621/npj.2019.0303
- Тарасов С.В. Образовательная среда: понятие, структура, типология // Вестник Ленинградского гос.ун-та им. А. С. Пушкина– 2011. – Т. 3. – № 3. – С. 133–138.
- Хломов К.Д., Бочавер А.А., Корнеев А.А. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков // Социальная психология и общество. – 2020. – Т. 11. – № 2. – С. 180–199.
- Хорошилов Д.А., Мельникова О.Т. Проблема обобщения и экстраполяции качественных данных (на примере исследования индивидуальных и коллективных переживаний) // Вопросы психологии. – 2019. – № 4. – С. 41–50.
- Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. – Москва : Смысл, 2001. – 365 с.
- Ясвин В.А. Формирование теории среды развития личности в отечественной педагогической психологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2020. – Т. 17. – No 2. – С. 295–314. doi: 10.17323/1813-8918-2020-2-295-314
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Chew Q.H, Wei K.C, Vasoo S, Chua H.C, Sim K. (2020). Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considerations for the COVID-19 pandemic. *Singapore Med J.*, 61(7), 350–356. doi: 10.11622/smedj.2020046
- Das, N. (2020). Psychiatrist in post-COVID-19 era—are we prepared?. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(102082). Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7139240/> (accessed 06/29/2020). doi: 10.1016/j.ajp.2020.102082
- Ingram D., London R.L. (2015). The Health Consequences of Social Isolation “It Hurts More Than You Think”. *Literature Review for Beyond Differences: Negative Correlates of Social Isolation*, July 2015. URL: www.beyonddifferences.org (accessed 06/29/2020).
- Liang L, Ren H, Cao R, Hu Y, Qin Z, Li C, Mei S. (2020) The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. *Psychiatr Q.*, 91(3), 841–852. doi: 10.1007/s11126-020-09744-3.
- Mamun M.A., Griffiths M.D. (2020). First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(102073). doi: 10.1016 / j.ajp.2020.102073.
- Martsinkovskaya T.D. (2019). The Person in transitive and Virtual space: new challenges of Modality *Psychology in Russia: State of the Art*, 12(2), 165–176. Available at: http://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/Psychology_2_2019.pdf. (accessed 06/29/2020). doi: 10.11621/npj.2019.0212
- Naser AY, Dahmash EZ, Al-Rousan R, Alwafi H, Alrawashdeh H.M, Ghoul I, Abidine A, Bokhary M.A, Al-Hadithi HT, Ali D, Abuthawabeh R, Abdelwahab G.M, Alhantani Y.J, Al Muhaisen H, Dagash A, Alyami H.S. (2020). Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan: A cross-sectional study. *Brain Behav.*, 10(8), e01730. doi: 10.1002/brb3.1730
- Preti E, Di Mattei V, Perego G, Ferrari F, Mazzetti M, Taranto P, Di Pierro R, Madeddu F, Calati R. (2020). The Psychological Impact of Epidemic and Pandemic Outbreaks on Healthcare Workers: Rapid Review of the Evidence. *Curr Psychiatry Rep.*, 10. 22(8),43. doi: 10.1007/s11920-020-01166-z.
- Peplau, L.A., Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 1–18). New York: Wiley.
- Prime H., Wade M., Browne D.T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *The American Psychologist*. doi: 10.1037/amp0000660
- Rogowska, A.M., Kuśnierz, C., Bokszczyńska A. (2020) Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles During COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students. *Psychol Res Behav Manag.*, 28(13), 797–811. doi: 10.2147/PRBM.S266511.eCollection
- Shah K., Kamrai D., Mekala H. et al. (March 25, 2020) Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings from the Past Outbreaks. *Cureus* 12(3): e7405. doi:10.7759/cureus.7405

References:

- Baeva I.A. (2008). General psychological categories in the space of the educational environment: monograph. Moscow, MGPPU, 310 p.

- Baeva I.A., Vikhristyuk O.V., Kovrov V.V., Korenkova N.E. (2009). Psychological safety of the educational environment and preserving the health of children and adolescents: an integrated approach: Examination of the psychological safety of the educational environment: [Informatsionni i metodicheskii bulletin' Gorodskoi Eksperimental'noi Ploschadki vtorogo urovnia], 4, 3–8.
- Baranova V.A., Savina O.O., Smirnova O.M. (2015). Dynamics of ideas of younger adolescents about the safety of the educational environment. Russian scientific journal. [Rossiiskii Nauchnii Zhurnal], 3(46), 108–116.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Chew Q.H., Wei K.C., Vasoo S., Chua H.C., Sim K. (2020). Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considerations for the COVID-19 pandemic. *Singapore Med J.*, 61(7), 350–356. doi: 10.11622/smedj.2020046
- Das, N. (2020). Psychiatrist in post-COVID-19 era—are we prepared?. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(102082). Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7139240/> (accessed 06/29/2020). doi: 10.1016/j.ajp.2020.102082
- Enikolopov S.N., Kazmina O.Yu., Vorontsova O.Yu., Medvedeva T.I., Boyko O.M. (2020). The dynamics of psychological reactions at the initial stage of the COVID-19 pandemic. [Psychologicheskaya Gazeta], 28.04.2020. URL: <https://psy.su/feed/8182/> (accessed 06/29/2020).
- Golubev V.V. (2017). Fundamentals of pediatrics and hygiene of children of early and preschool age: textbook. Moscow, Academiya, 238 p.
- Ingram D., London R.L. (2015). The Health Consequences of Social Isolation “It Hurts More Than You Think”. *Literature Review for Beyond Differences: Negative Correlates of Social Isolation*, July 2015. URL: www.beyonddifferences.org (accessed 06/29/2020).
- Khlomov K.D., Bochaver A.A., Korneev A.A. (2020). Coping strategies and the educational environment of adolescents. *Social psychology and society [Sotsial'naya Psichologiya i Obschestvo]*, 11(2), 180–199. doi: 10.17759/sps.2020110211
- Khoroshilov D.A., Melnikova O.T. (2019). The problem of generalization and extrapolation of qualitative data (on the example of the study of individual and collective experiences). [Voprosi Psichologii], 4, 41–50.
- Korczak, J. (1979). Selected pedagogical works. Moscow, Pedagogika, 473 p.
- Liang L., Ren H., Cao R., Hu Y., Qin Z., Li C., Mei S. (2020) The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. *Psychiatr Q.*, 91(3), 841–852. doi: 10.1007/s11126-020-09744-3.
- Mamun M.A., Griffiths M.D. (2020). First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(102073). doi: 10.1016 / j.ajp.2020.102073.
- Martsinkovskaya T.D. (2019). The Person in transitive and Virtual space: new challenges of Modality *Psychology in Russia: State of the Art*, 12(2), 165–176. \Available at: http://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/Psychology_2_2019.pdf . (accessed 06/29/2020). doi: 10.11621/pir.2019.0212
- Mudrik A.V. (2011). Socialization of man: textbook. Moscow, Publishing house of the Moscow Psychological and Social Institute, Voronezh, MODEK, 623 p.
- Naser A.Y., Dahmash E.Z., Al-Rousan R., Alwafi H., Alrawashdeh H.M., Ghoul I., Abidine A., Bokhary M.A., Al-Hadithi H.T., Ali D., Abuthawabeh R., Abdelwahab G.M., Alhartani Y.J., Al Muhaisen H., Dagash A., Alyami H.S. (2020). Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan: A cross-sectional study. *Brain Behav*, 10(8), e01730. doi: 10.1002/brb3.1730.
- Prime H., Wade M., Browne D.T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *The American Psychologist*. doi: 0.1037/amp0000660
- Preti E., Di Mattei V., Perego G., Ferrari F., Mazzetti M., Taranto P., Di Pierro R., Madeddu F., Calati R. (2020). The Psychological Impact of Epidemic and Pandemic Outbreaks on Healthcare Workers: Rapid Review of the Evidence. *Curr Psychiatry Rep.*, 10. 22(8),43. doi: 10.1007/s11920-020-01166-z
- Rean A.A., Kolominskiy Ya.L. (2000). Social educational psychology. Sankt Petersburg, Piter, 416 p.
- Rogowska, A.M., Kuśniercz, C., Bokszczyński A. (2020) Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles During COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students. *Psychol Res Behav Manag.*, 28(13), 797–811. doi: 10.2147/PRBM.S266511.eCollection
- Shah K., Kamrai D., Mekala H. et al. (March 25, 2020) Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings from the Past Outbreaks. *Cureus* 12(3): e7405. doi:10.7759/cureus.7405
- Slobodchikov V.I. (1997). Educational environment: realizing the goals of education in the space of culture. New values of education: cultural models of schools [Novie tsennosti obrazovaniya: kul'turnie modeli shkol], voi. 7. 177–184.
- Soldatova G.U., Teslavskaya O.I. (2019). Features of the use of digital technologies in families with children of preschool and primary school age. National psychological journal [Natsional'nii Psichologicheskii Zhurnal], 4 (36). 12–27. doi: 10.11621/npj.2019.0402
- Soldatova G.U., Yarina A.N. (2019). Cyberbullying: features, role structure, parent-child relationships and coping strategies. National psychological journal [Natsional'nii Psichologicheskii Zhurnal], 3(35), 17–31. doi: 10.11621/npj.2019.0303
- Tarasov S.V. (2011). Educational environment: concept, structure, typology. Bulletin of St. Petersburg University. [Vestnik Sankt-Peterburgskogo Universiteta], 3(3), 133–138.
- (2007). The educational environment of the school as a factor in the mental development of students / ed. V.V. Rubtsova, N.I. Polivanova. Moscow, Obninsk: IG-SOCIN, 288 p.
- Ulanovskaya I.M. (2007). Characteristics of the educational environment of the school. The educational environment of the school as a factor in the mental development of students. Ed. V.V. Rubtsov, N.I. Polivanov. Moscow, PI RAO, 25–39.
- Yasvin V.A. (2001). Educational environment: from modeling to design. Moscow, Smysl, 365 p.
- Yasvin V.A. (2019). The school environment as a subject of measurement: expertise, design, management. Moscow, Narodnoe Obrazovanie, 448 p.

Негативные психоэмоциональные последствия пандемии COVID-19 в группе риска

Э.Б. Карпова

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Е.А. Николаева

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Поступила 8 сентября 2020 / Принята к публикации: 18 сентября 2020

Negative psycho-emotional consequences of the COVID-19 pandemic in risk groups

Elvira B. Karpova* St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

ORCID: 0000-0002-1603-9132

Ekaterina A. Nikolaeva

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

ORCID 0000-0001-5376-271X

* Corresponding author E-mail: e.karpova@spbu.ru

Received September 8, 2020 / Accepted for publication: September 19, 2020

Актуальность (контекст) тематики статьи. Пандемия COVID-19, наряду с угрозой соматическому здоровью и жизни людей, явилась вызовом их психическому здоровью. Поиск предикторов негативных последствий этого события в психической сфере является актуальной задачей психологического сообщества.

Цель: проверка предположения, что на людей с потенциально тяжелым течением заболевания и повышенной вероятностью летального исхода (представителей группы риска) психологическое влияние пандемии может быть более весомым, чем на основную часть населения, и сопровождаться выраженными психоэмоциональными нарушениями.

Описание хода исследования. В первые два месяца после введения ограничительных мер по поводу эпидемии COVID-19 в социальных сетях проведен онлайн-опрос населения с помощью валидных методик, подходящих для скрининговых исследований. Использовались специально разработанная анкета и включенные в нее психодиагностические методики в формате «Google-опросник». В исследовании приняли участие 449 человек в возрасте от 12 до 82 лет, средний возраст 30 лет, мода¹ – 22 года. Выборка была разделена на основную и контрольную группы. Основную группу – группу риска составил 81 человек, численность контрольной группы или условно названной «группы здоровья» – 368 человек.

Результаты исследования. Выявлено, что приверженность к самоизоляции не связана с принадлежностью респондентов к группе риска. Несмотря на обнаруженную связь между принадлежностью к группе риска и страхом заразиться коронавирусной инфекцией, психоэмоциональные нарушения на статистически достоверном уровне значимости чаще диагностированы в «группе здоровья» (45%, а в группе риска – 26%). Среди членов группы риска реже встречается высокий уровень переживания одиночества (1% против 8% у «группы здоровья»).

Выводы. В целом результаты показали значительное негативное влияние новых условий на психическое состояние людей. Не подтверждена выдвинутая гипотеза, что лица из группы риска оказались более подвержены психоэмоциональному дистрессу в период самоизоляции. Наиболее уязвимой оказалась самая активная часть населения, для которой сложившаяся ситуация оказалась фрустрирующей привычные потребности.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, приверженность самоизоляции, психоэмоциональные нарушения, чувство одиночества, принадлежность группе риска.

Background. The COVID-19 pandemic, along with a threat to somatic health and human life, poses a challenge to people's mental health. The search for predictors of the negative consequences of the pandemic for the mental health is an urgent task for the psychological community.

Objective. to test the assumption that the psychological impact of a pandemic may be more significant for people with a potentially more severe course of the disease and an increased likelihood of death (representatives of the risk group), than that of the general population, and can be accompanied by more pronounced psycho-emotional disorders.

Design. In the first two months after the introduction of restrictive measures for the COVID-19 epidemic, an online survey of the population was conducted on social networks using valid methods suitable for screening studies. We used a specially developed questionnaire and included psycho-diagnostic techniques in the "Google questionnaire" format. The study involved 449 people aged 12 to 82 years old, average age 30 years old, moda¹ – 22 years old. The sample was divided into the main and control groups. The main group – the risk group – was 81 people, the size of the control group or the conventionally named "health group" – 368 people.

Results. It was revealed that the commitment to self-isolation is not associated with the respondents' belonging to the risk group. Despite the discovered connection between belonging to the risk group and the fear of contracting coronavirus infection, psycho-emotional disorders at a statistically significant level of significance were more often diagnosed in the "health group" (45%), and 26% in the risk group. Among the members of the risk group, a high level of experience of loneliness is less common (1% versus 8% for the "health group").

Conclusion. On the whole, the results showed a significant negative effect of the new conditions on the mental state of people. The hypothesis that people from the risk group turned out to be more susceptible to psycho-emotional distress during the period of self-isolation has not been confirmed. The most active part of the population appeared to be most vulnerable to distress. For them the current situation turned out to be frustrating to their usual needs.

Keywords: COVID-19 pandemic, compliance to self-isolation, psycho-emotional disorders, feelings of loneliness, belonging to a risk group.

¹ *Мода* – значение во множестве наблюдений, которое встречается наиболее часто. (Мода = типичность)
(цит. по: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Мода_\(статистика\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Мода_(статистика)))

Введение

Затронувшая весь мир пандемия COVID-19 приводит к различным нарушениям психического здоровья граждан, особенно это касается наиболее пострадавших стран (Fiorillo, Gorwood, 2020; Kang et al., 2020). Касается это и России, которая, по данным университета Джона Хопкинса (Dong, Gardner, 2020), по количеству зафиксированных случаев заражения новым вирусом стоит на четвертом месте в мире (по данным на 30 сентября 2020 г.). Меры сдерживания распространения вируса, в том числе самоизоляция и социальное дистанцирование, оказывают ощутимое воздействие на повседневную жизнь людей и могут негативно сказываться на их психологическом благополучии (Бойко и др., 2020; Первушина и др., 2020; Сорокин и др., 2020; Brooks et al., 2020; Favas, 2020; Hossain et al., 2020; Li et al., 2020; Mucci et al., 2020; Qiu et al., 2020; Tian et al., 2020; Oosterhoff et al., 2020; Griffiths, 2020; Palmer, 2020; Sood, 2020; Durankus, Aksu, 2020).

Одно из первых психологических исследований по этой проблеме было проведено в Италии. Оно дает представление о психологическом воздействии ранней фазы пандемии COVID-19 на значительную выборку населения страны. Исследование изучало психологический дистресс, который испытывает итальянское

население на ранней стадии пандемии. Результаты показали, что 38% населения Италии на момент пика заболеваемости переживали психологический дистресс. Аналогичные результаты были получены в Италии после предыдущих стихийных бедствий (Dell'Osso et al., 2013), а также при проведении онлайн-опросов китайского населения во время пандемии COVID-19 (Li et al., 2020). Отсутствие у большинства испытуемых в выборке признаков дистресса исследователи связывают со все еще относительно коротким воздействием пандемии, а также с индивидуальными особенностями, способствующими повышению устойчивости (Mukhtar, 2020).

В нескольких исследованиях изучалась роль гендерного фактора в развитии психологических симптомов, стресса, вызванного пандемией COVID-19. Как известно, пол является важным биологической детерминантой уязвимости к психосоциальному стрессу, помимо генетических, социокультурных, гормональных и факторов развития (Wang et al., 2007). В итальянском исследовании (Lorenzo et al., 2020) результаты показывают, что мужчины в определенной степени менее подвержены стрессу в связи с распространением инфекции.

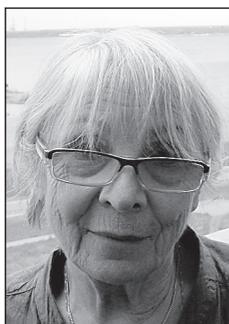
Недавнее исследование, проведенное в Китае через месяц в марте после вспышки COVID-19, тоже выявило более выра-

женные симптомы посттравматического стресса у женщин (Liu et al., 2020). Отмечается, что у женщин чаще встречаются такие симптомы ПТСР, как флешбэки, негативные изменения в когнитивных процессах, настроении, гипервозбуждение. Это исследование показало также, что распространенность ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) через месяц после эпидемии COVID-19 в наиболее пострадавших районах в Китае составила 7% (Liu et al., 2020). Еще было отмечено, что субъективная оценка сна как более качественного, связана с более низкими оценками ПТСР.

Результаты проведенных исследований способствуют расширению проблемного поля исследований, направленных на изучение реагирования на уникальную биологическую ЧС (чрезвычайную ситуацию) – COVID-19. Исследователи отмечают необходимость выявления возможных предикторов возникновения негативных последствий для психической сферы людей психологического воздействия на них экстраординарного события пандемии COVID-19. Это поможет реализовать стратегии оперативного вмешательства (Sani et al., 2020).

Предположительно, таким фактором может быть принадлежность к группе риска. Пожилые люди старше 65 лет были отнесены к группе риска как одна из наиболее уязвимых групп населения. Данный вывод основан на статистических данных о смертности (по состоянию на 20 марта 2020 г.) (Caramelo et al., 2020). Рассчитывался процент смертей среди всех подтвержденных случаев заражения COVID-2019 в определенном возрастном диапазоне. Статистические данные следующие: 80+ лет – 14,8%; 70–79 лет – 8,0%; 60–69 лет – 3,6%; 50–59 лет – 1,3%; 40–49 лет – 0,4%; 30–39 лет – 0,2%; 20–29 лет – 0,2%; 10–19 лет – 0,2%; 0–9 лет – без жертв. Среди умерших мужчин – 2,8%, женщин – 1,7%.

Было обнаружено, что не только возраст является переменной, определяющей степень риска смерти от COVID-19 (Caramelo et al., 2020), но и сопутствующие заболевания. По имеющейся на сегодняшний день статистике, сердечно-сосудистые заболевания представляют наибольший риск, наряду с хроническими респираторными заболеваниями.

**Эльвира Борисовна Карпова** –

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета
<https://psy.spbu.ru/department/teachers/494-karpova-eb>

**Екатерина Андреевна Николаева** –

студент факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета

В рамках нашего исследования мы старались выявить, как относится группа риска COVID-19 к ограничительным мерам, и насколько выражено негативное влияние на людей самой пандемии и связанного с ней режима самоизоляции. Было выдвинуто предположение, что психологическое влияние пандемии на граждан группы риска весомее, чем на условно здоровое население, ввиду применения к ним более жестких ограничительных мер и наличия у них большего страха заразиться (из-за потенциально тяжелого течения заболевания и повышенной вероятности летального исхода).

Проведение исследования

На первом этапе исследования были проанализированы научные российские и зарубежные источники, последние новейшие исследования, касающиеся данной проблематики. Были определены возможные предпосылки приверженности к соблюдению режима самоизоляции.

На втором этапе была создана анкета, включающая вопросы, отражающие социально-демографические характеристики респондентов, раскрывающие интересные аспекты их психологического состояния во время пандемии и их отношение к условиям самоизоляции. Для изучения индивидуальных характеристик были отобраны стандартизированные личностные опросники и модифицированная шкала для экспресс-оценки психоэмоционального состояния респондентов. Выбор методик определялся соответствием требованиям валидности и пригодности для использования в скрининговых исследованиях, респондентами которого является широкий круг лиц. Важным фактором при выборе методик являлась их краткость (отдавалось предпочтение методикам формата скрининга, нежели углубленного изучения тех или иных психологических аспектов), понятность и лаконичность инструкции, простота формулировки вопросов.

Третий этап – определение порядка предъявления методик. Для меньшей утомляемости респондентов нами была выбрана система, позволяющая наиболее эффективно переключаться с типовых тестовых заданий на открытые вопросы, позволяющие давать развернутые ответы,

не ограниченные закрытыми вопросами с несколькими вариантами выбора.

данных выяснилось, что все испытуемые старше 65 лет отметили у себя наличие

Было выдвинуто предположение, что психологическое влияние пандемии на граждан группы риска весомее, чем на условно здоровое население, ввиду применения к ним более жестких ограничительных мер и наличия у них большего страха заразиться (из-за потенциально тяжелого течения заболевания и повышенной вероятности летального исхода)

Четвертый этап – сбор эмпирических данных, он проходил в первые два месяца после введения ограничительных мер. На момент опроса у 52% респондентов срок ограничительного режима был меньше месяца, у 48% – от 1 до 2 месяцев. В связи с невозможностью непосредственно анкетирования респондентов лично было принято решение распространить анкету в социальных сетях интернета с использованием созданной Google-формы опроса. Это оказалось единственным возможным способом осуществления исследования в сложившихся обстоятельствах. С одной стороны, это позволило собрать большую выборку за короткие сроки, с другой, – повлияло на специфичность выборки. В основном в нее вошли пользователи сети Интернет из крупных городов России, причем, среди них – небольшое число испытуемых пожилого возраста.

Всего в исследовании приняли участие 449 человек, в возрасте от 12 до 82 лет, средний возраст участников составил 30 лет, мода – 22 года. Большинство участников опроса – жители Санкт-Петербурга и Ленинградской области (63%), на втором месте – Москва и область (7%). 61% опрошенных имеют высшее образование, 26% – неоконченное высшее или находятся в процессе его получения (студенты), 13% – среднее или средне-специальное.

Профессиональная деятельность 29 респондентов (6,5%) связана с противодействием распространению вируса, 105 (23%) – с обеспечением жизнедеятельности населения. 19% опрошенных отметили, что вынуждены посещать работу, 1% – учебные заведения.

Выборка была разделена на основную и контрольную группы. В основную группу вошли респонденты, отметившие наличие у себя заболеваний, входящих в группу риска для COVID-19, а также респонденты старше 65 лет. В ходе анализа

хронических заболеваний из группы риска, поэтому было принято решение не выделять лиц старше 65 лет в отдельную группу, а назначить объединенную группу – группу риска. Ее численность составила 81 человек. Контрольную группу, условно названную «группу здоровья», составили испытуемые, не входящие в группу риска, ее численность составила 368 человек. Данные группы статистически значимо не различаются по полу ($p = 0,194$), но различаются по возрасту ($p < 0,000$). В контрольной группе преобладали респонденты 19–25 лет (60%), в группе риска – 46–55 лет (40%). В контрольной группе не оказалось испытуемых, старше 46 лет, в группе риска – напротив, нет испытуемых младше 36 лет. Ввиду этого, важным является то, что полученные результаты могут быть связаны как с принадлежностью к группе риска, так и с возрастом респондентов, что требует дальнейшего исследования и уточнения.

Исследование проводилось с помощью специально разработанной анкеты, направленной на изучение приверженности самоизоляции (Кузнецова Е.А., Карпова Э.Б., Ковальчук Ю.В., Николаева Е.А., Удалова В.А., Гончаровой П.И., Ивановой Н.Е., Костенко Е.А.), краткой версии «Дифференциального опросника переживания одиночества» (методика создана и валидизирована в 2013 году Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым), «Краткой шкалы тревоги, депрессии и ПТСР» (автор В.В. Нарт, 1996, адаптация И.О. Котенева, модификация к условиям пандемии COVID-19 Э.Б. Карповой).

Обработка данных в первоначальном виде осуществлялась в виде таблиц Microsoft Excel, дальнейшая обработка реализовывалась с помощью программы статистического анализа IBM SPSS Statistics 23. Так как все данные были представлены в номинативных шкалах, подсчет велся с помощью построения таблиц

На высоком уровне статистической значимости существует взаимосвязь между принадлежностью к группе риска и такими симптомами, как неспособность расслабиться (напряженность), раздражение и плохое настроение, рассеянность, сильная усталость, ухудшение сна и трудности засыпания, снижение интереса к жизни. Интегральный показатель наличия негативных психологических последствий (более 4 симптомов) так же взаимосвязан на высоком уровне статистической значимости с принадлежностью к группе риска

сопряженности с последующим вычислением критерия χ^2 -Пирсона (непараметрический метод, позволяющий выявить степень значимости различий между фактическим количеством качественных характеристик выборки и теоретическим количеством, которое можно ожидать в изучаемых группах при справедливости нулевой гипотезы). Данный критерий позволил определить наличие или отсутствие взаимосвязей между изучаемыми феноменами.

Результаты

Отношение к мерам самоизоляции и их соблюдение

Частотный анализ показал, что в группе риска считают, что они соблюдают режим изоляции, 84% респондента. Схожие результаты оказались у респондентов «группы здоровья» – о соблюдении режима сообщили 83% респондентов (χ^2 -Пирсона = 0,054, $p = 0,816$). Однако даже среди тех, кто отметил, что соблюдает режим самоизоляции, можно выделить лиц, образ жизни которых фактически не соответствует этому режиму. Данный вывод можно сделать из ответов на открытые вопросы о времяпрепровождении во время изоляции. В ходе качественного анализа этих ответов мы выделили градацию степени соблюдения режима:

1. Тотальная самоизоляция.
2. Выход по необходимости (магазин, прогулка с собакой, в аптеку, вынести мусор).
3. Выход на прогулку («подышать свежим воздухом», прогулки без цели на короткие и длинные расстояния).
4. Походы в гости.

Выяснилось, что тотально соблюдают самоизоляцию только 2,4% респондентов в «группе здоровья» и столько же в группе риска. Выходят по необходимости наибольшее количество человек в обеих

группах – 55,4% и 61,7% соответственно. Позволяют себе выход на прогулки рядом с домом без цели, а также прогулки на длинные расстояния 27,4% в «группе здоровья» и 26% в группе риска. Отмечают, что соблюдают режим самоизоляции и при этом ходят в гости 14,8% и 9,9% респондентов. При оценке по данному критерию выяснилось, что статистически значимо группы не отличаются (χ^2 -Пирсона = 1,628, $p = 0,653$). Таким образом, можно сделать вывод, что принадлежность к группе риска не влияет на степень приверженности режиму самоизоляции.

Не выявлено статистически значимых различий между группами в представлениях о том, кто должен соблюдать режим самоизоляции: все граждане или выборочные группы граждан (χ^2 -Пирсона = 2,838, $p = 0,092$). В группе риска 60% респондентов высказались за тотальное соблюдение режима и 40% – за выборочное, а в «группе здоровья» – 70% и 30% соответственно.

Вера в реальность угрозы связана на уровне тенденции с принадлежностью к группе риска (χ^2 -Пирсона = 9,18, $p = 0,057$). Лица из группы риска чаще оценивают угрозу вируса COVID-19 как реальную.

Оценка эффективности введенных государством мер, направленных против распространения инфекции, на высоком уровне статистической значимости связана с принадлежностью респондента к группе риска (χ^2 -Пирсона = 10,871, $p = 0,004$). Для оценки эффективности государственных мер была использована трехмерная классификация: принимаемых мер недостаточно, меры эффективны, меры чрезмерны. Распределение испытуемых в «группе здоровья» оказалось следующим: 60,6% считают меры недостаточно эффективными, 25,27% уверены в достаточности и эффективности принимаемых государством мер, 14,13% назвали меры чрезмерными. В группе риска 42% респондентов говорят о недоста-

точной эффективности мер, 32% сообщают об их эффективности и 26% отметили чрезмерность государственных мер.

Можно говорить о взаимосвязи на уровне статистической тенденции между принадлежностью к группе риска и страхом заразиться коронавирусной инфекцией (χ^2 -Пирсона = 8,785, $p = 0,067$). У примерно 5% респондентов по выборке в целом сильно выражен страх заразиться коронавирусной инфекцией, у 20,5% – страх выше среднего. Итого, четверть всех респондентов сообщает о повышенном страхе заражения. У большинства испытуемых страх средний или ниже среднего (37,19% и 22,27% соответственно). 15,4% ответивших совершенно не испытывают страха перед COVID-19.

Характеристика психологического состояния во время самоизоляции в сравниваемых группах

В табл. 1 представлены статистические данные, полученные в результате анализа ответов респондентов группы риска и «группы здоровья» на вопросы «Краткой шкалы тревоги, депрессии и ПТСР». Показан уровень статистической значимости взаимосвязи фактора принадлежности к группе риска и симптомов негативных психологических последствий травматизации.

Как видно из таблицы, на высоком уровне статистической значимости существует взаимосвязь между принадлежностью к группе риска и такими симптомами, как неспособность расслабиться (напряженность), раздражение и плохое настроение, рассеянность, сильная усталость, ухудшение сна и трудности засыпания, снижение интереса к жизни. Интегральный показатель наличия негативных психологических последствий (более 4 симптомов) так же взаимосвязан на высоком уровне статистической значимости с принадлежностью к группе риска.

Процентное распределение респондентов по наличию психоэмоциональных нарушений следующее. Признаки негативных психологических последствий травматизации, связанной с COVID-19, отмечаются у 45% респондентов «группы здоровья» и у 26% респондентов группы риска. В целом наличие симптомов тревоги и депрессии из-за травматизации обнаружено у 41% испытуемых в выбор-

ке. 44,6% испытуемых «группы здоровья» отмечают неспособность расслабиться, напряженность в последнее время. Одновременно об этом симптоме сообщает 32% респондентов группы риска. Аналогично 44% и 32% респондентов «группы здоровья» и группы риска соответственно отвечают утвердительно о раздражении и плохом настроении в последнее время. 37,5% респондентов «группы здоровья» испытывают ухудшение внимания, сложности с сосредоточением, тогда как в группе риска таковых лишь 13%. Почти половина испытуемых «группы здоровья» (49,18%) испытывают усталость, недостаток энергии после объявления пандемии. Подобные изменения отметили лишь 28% респондентов группы риска. Трудности засыпания отмечают 25,81% членов «группы здоровья» и 14% испытуемых группы риска. Снижение интереса к жизни, к привычной деятельности, в том числе профессиональной, отмечают 33,4% респондентов «группы здоровья» и всего 16% испытуемых, относящихся к группе риска.

Уровень одиночества в сравниваемых группах

В ходе частотного анализа выяснилось, что среди членов группы риска реже встречается высокий уровень одиночества – 1% респондентов группы риска и 8% испытуемых «группы здоровья», чаще – низкий уровень переживания одиночества – 64% и 52% соответственно. Средний уровень выраженности одиночества встречается в обеих группах примерно одинаково – в 40% в «группе здоровья» и в 35% в группе риска. Зависимость показателя общего одиночества от наличия факторов риска статистически значима. Уровень значимости данной взаимосвязи соответствует $p < 0,05$. Значение χ^2 -Пирсона = 6,483.

Обсуждение

Анализ результатов исследования отношения к самоизоляции группы риска и «группы здоровья» показал, что приверженность к самоизоляции не связана с принадлежностью респондентов к группе риска. Однако в группе риска наблюдается тенденция чаще, по сравнению с «группой здоровья», недооценивать тотальную самоизоляцию как не-

Таблица 1. Уровень статистической значимости взаимосвязи фактора принадлежности к группе риска и симптомов негативных психологических последствий пандемии COVID-19

Симптомы	Значение χ^2 -Пирсона	Значение уровня значимости p
Наличие негативных психологических последствий травматизации	9,521	0,002
Неспособность расслабиться (напряженность)	4,227	0,040
Раздражение и плохое настроение	3,877	0,049
Вторжение в сознание неприятных образов или мыслей о возможном заражении	0,036	0,849
Рассеянность, плохое сосредоточение внимания	13,686	<0,000
Сильная грусть, печаль	0,508	0,476
Сильная усталость, недостаток энергии	11,574	0,001
Страх, смятение, тревога	0,407	0,524
Стремление избегать всего, что напоминает об эпидемии	1,185	0,276
Трудности засыпания, ухудшение сна	4,428	0,035
Снижение интереса к жизни, к привычной деятельности, в том числе профессиональной	9,491	0,002

Table 1. The level of statistical significance of the relationship between the risk group and symptoms of negative psychological consequences of the COVID-19 pandemic

Symptoms	The value of χ^2 -Pearson	The value of significance level p
The presence of negative psychological consequences of trauma	9,521	0,002
Inability to relax (tension)	4,227	0,040
Irritation and bad mood	3,877	0,049
Invasion of consciousness of unpleasant images or thoughts about possible infection	0,036	0,849
Absent-mindedness, poor concentration	13,686	<0,000
Strong sadness, sadness	0,508	0,476
Severe fatigue, lack of energy	11,574	0,001
Fear, confusion, anxiety	0,407	0,524
Trying to avoid anything that reminds of an epidemic	1,185	0,276
Difficulty falling asleep, poor sleep	4,428	0,035
Decreased interest in life, in usual activities, including professional	9,491	0,002

обходимую меру. Респонденты группы риска реже видят угрозу в новом вирусе, чаще отмечают, что нет необходимости придерживаться самоизоляции в целом. Тем не менее, сильный страх заражения встречается среди респондентов в группе риска гораздо чаще.

Выявлен уровень выраженности негативных психологических последствий травматизации, связанной с пандемией, установлена связь уровня травми-

зации и принадлежности к группе риска. Признаки негативных психологических последствий травматизации, связанной с COVID-19, значимо чаще встречаются в «группе здоровья», чем в группе риска. В целом наличие симптомов тревоги и депрессии из-за травматизации обнаружено у 41% испытуемых в выборке. Из этого можно сделать вывод о значительном влиянии новых условий пандемии и самоизоляции на население. На высоком уров-

В группе риска наблюдается тенденция чаще, по сравнению с «группой здоровья», недооценивать тотальную самоизоляцию как необходимую меру. Респонденты группы риска реже видят угрозу в новом вирусе, чаще отмечают, что нет необходимости придерживаться самоизоляции в целом. Тем не менее, сильный страх заражения встречается среди респондентов в группе риска гораздо чаще

Опровергнута гипотеза о том, что группа риска более привержена соблюдению режима самоизоляции ввиду необходимости более строгого соблюдения ими мер профилактики во избежание заражения – не обнаружено взаимосвязи между фактором приверженности к соблюдению режима самоизоляции и принадлежности к группе риска

не статистической значимости существует взаимосвязь между принадлежностью к группе риска и такими симптомами психологической травматизации, как неспособность расслабиться (напряженность), раздражение и плохое настроение, рассеянность, сильная усталость, ухудшение сна и трудности засыпания, снижение интереса к жизни. Интегральный показатель наличия негативных психологических последствий также взаимосвязан на высоком уровне статистической значимости с принадлежностью к группе риска. Частотный анализ отражает тенденцию к большей выраженности травматизации среди респондентов «группы здоровья», чем среди респондентов группы риска, по всем вышеперечисленным симптомам.

Полученные в исследовании результаты свидетельствуют о выраженном психоэмоциональном неблагополучии и более часто отмечаемом чувстве одиночества в «группе здоровья», в которую вошли более молодые активные люди. Это может быть свидетельством того, что именно эта группа оказалась психологически более уязвимой, так как именно у них в связи с пандемией ощутимо изменился образ жизни и нарушились жизненные планы

Также в ходе исследования выявлен актуальный уровень выраженности одиночества среди населения. Средний уровень выраженности одиночества встречается в обеих группах примерно одинаково – в 40% в «группе здоровья» и в 35% в группе риска. Установлена связь высокого уровня переживания одиночества и принадлежности к группе риска на высоком уровне статистической значимости. Принадлежность к группе риска выступает «защитным» фактором к переживанию одиночества. В ходе частотного анализа выяснилось, что среди членов группы риска реже встречается высокий уровень одиночества, чаще – низкий уровень переживания одиночества (по срав-

нению с группой здоровья) на высоком уровне значимости.

Выводы

В ходе нашего исследования большая часть гипотез была опровергнута, что не снижает его информативность, а стимулирует к осмыслению полученных фактов и свидетельствует о необходимости фокусирования научных интересов на психологическом состоянии людей и всего населения в целом, вне зависимости от принадлежности к группе риска.

Опровергнута гипотеза о том, что группа риска более привержена соблюдению режима самоизоляции ввиду не-

обходимости более строгого соблюдения ими мер профилактики во избежание заражения – не обнаружено взаимосвязи между фактором приверженности к соблюдению режима самоизоляции и принадлежности к группе риска.

Подтвердились гипотезы о существовании взаимосвязи между принадлежностью к группе риска и выраженностью негативных психологических последствий травматизации ввиду пандемии, а также уровнем переживания одиночества. Несмотря на больший риск развития COVID-19 и потенциально более тяжелое его течение в соответствии с данными медицинской статистики, принадлежность к данной группе является скорее «защит-

ным» фактором развития негативных психологических последствий и высокого уровня переживания одиночества.

Это может свидетельствовать об относительно большем и привычном уровне психоэмоционального дискомфорта и одиночества у представителей данной группы населения из-за иных факторов, не связанных с пандемией (таких, как тяжелое течение хронического заболевания, переживание горя и утраты ввиду возраста и большей вероятности в связи с этим потери родных и близких и пр.). Выявленный факт может быть обусловлен и большей поддержкой и заботой со стороны окружающих, родных и близких, проявляющих больше внимания к своим близким из группы риска, т.к. они понимают опасность заболевания для них. И то, и другое делают новую ситуацию не столь фрустрирующей.

В то же время, полученные в исследовании результаты свидетельствуют о выраженном психоэмоциональном неблагополучии и более часто отмечаемом чувстве одиночества в «группе здоровья», в которую вошли более молодые активные люди. Это может быть свидетельством того, что именно эта группа оказалась психологически более уязвимой, так как именно у них в связи с пандемией ощутимо изменился образ жизни и нарушились жизненные планы. Эти предположения подтверждаются свидетельствами исследователей о возникающих вследствие пандемии депривации и фрустрации потребностей, чувства ограничения в свободе (Brooks et al., 2020; Sood, 2020; Moore et al., 2020; Amin, 2020), которые ведут к развитию дистресса.

Полученные результаты важно учитывать при составлении программ целенаправленного вмешательства, при организации профилактики негативных психологических последствий пандемии, а также при выборе каналов информирования для разных групп населения с целью нивелирования у них негативных психологических последствий пандемии.

Литература:

- Бойко О.М., Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы [Электронный ресурс] // Психологические исследования. – 2020. – Т. 13 – № 70. – С. 1 : [сайт]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n70/1731-boyko70.html> – (дата обращения 10.09.2020).
- Первушина О.Н., Федоров А.А., Дорошева Е.А. Восприятие COVID-19 в контексте толерантности к неопределенности [Электронный ресурс] // Новосибирский государственный университет : [сайт]. URL: <https://fp.nsu.ru/nauchnaya-deyatelnost/covid19/covid.php> – (дата обращения 10.09.2020).

- Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В., Макаревич О.В., Незнанов Н.Г., Лутова Н.Б., Мазо Г.Э. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2020. – № 2. – С. 87–94. doi: 10.31363/2313-7053-2020-2-87-94
- Abdullatif Khafaie M., Fakher R. (2020). Cross-Country Comparison of Case Fatality Rates of COVID-19/SARS-COV-2. *Osong Public Health Res Perspect*, 11(2), 74–80. doi: 10.24171/j.phrp.2020.11.2.03
- Amin S. (2020). Why Ignore the Dark Side of Social Media? A Role of Social Media in Spreading Corona-Phobia and Psychological Well-Being. *International Journal of Mental Health Promotion*, 22(1). doi: 10.32604/IJMHP.2020.011115.
- Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Caramelo F., Ferreira N., Oliveiros B. (2020). Estimation of risk factors for COVID-19 mortality – preliminary results. MedRxiv: the preprint server for health sciences. doi: 10.1101/2020.02.24.20027268.
- Dell’Osso L., Carmassi C., Stratta P., et al. (2013). Gender differences in the relationship between maladaptive behaviors and post-traumatic stress disorder: A study on 900 L’Aquila 2009 earthquake survivors. *Front Psychiatry*, 111–123. doi: 10.3389/fpsy.2012.00111
- Dong E., Du H., Gardner L. An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. Retrieved from: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>. (accessed 30.10.20). doi: 10.1016/S1473-3099(20)30120-1
- Durankus F., Aksu E. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*. doi: 10.1080/14767058.2020.1763946.
- Eurosurveillance editorial team (2020). Note from the editors: World Health Organization declares novel coronavirus (2019-nCoV) sixth public health emergency of international concern. *Euro Surveill*. doi: 10.2807/1560-7917.ES.2020.25.5.200131e (accessed 31.05.20)
- Fawaz M., Samaha, A. (2020). COVID-19 quarantine: Post-traumatic stress symptomatology among Lebanese citizens. *International Journal of Social Psychiatry*. Retrieved from: doi: 10.1177/0020764020932207.
- Fiorillo A., Gorwood P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *Eur. Psychiatry*, 63(1). doi: 10.1192/j.eurpsy.2020.35
- Hossain M.M., Sultana A., Purohit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: *Epidemiol Health*. doi: 10.4178/epih.
- Kang L., Ma S., Chen M., et al. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: a cross-sectional study. *Brain Behav. Immun.*, 20, 30348–30352. doi: 10.1016/j.bbi.2020.03.028
- Kidd T., Hamer M., Steptoe A. (2011). Examining the association between adult attachment style and cortisol responses to acute stress. *Psychoneuroendocrinology*, 36(6), 771–779. doi: 10.1016/j.psyneuen.2010.10.014
- Li Z., Ge J., Yang M., et al. (2020). Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain Behav. Immun.*, 20, 30309–30313. doi: 10.1016/j.bbi.2020.03.007
- Liu N., Zhang F., Wei C., et al. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: gender differences matter. *Psychiatry Res.*, 16(287). doi: 10.1016/j.psychres.2020.112921
- Lorenzo M., Janir D., et al. (2020). Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain, Behavior, and Immunity*, 3.
- M. Balestri, S. Porcelli, D. Souery, et al. (2019). Temperament and character influence on depression treatment outcome. *Affect Disord.*, 1(252), 464–474. doi: 10.1016/j.jad.2019.04.031
- Mak I.W., Chu C.M., Pan P.C., Yiu M.G., Ho S.C., Chan V.L. (2010). Risk factors for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in sars survivors. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 32 (6), 590–598. doi: 10.1016/j.genhosppsy.2010.07.007
- Moore R.C., Depp C.A., Harvey P.D., Pinkham A.E. (2020). Assessing the Real-Time Mental Health Challenges of COVID-19 in Individuals with Serious Mental Illnesses. *JMIR Research Protocols*, 9(5). doi: 10.2196/19203.
- Mucci F., Mucci N., Diolaiuti F. (2020). Lockdown and isolation: psychological aspects of COVID-19 pandemic in the general population. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 63–64. doi: 10.36131/CN20200205.
- Mukhtar S. (2020). Mental health and emotional impact of COVID-19: applying health belief model for medical staff to general public of Pakistan. *Brain Behav. Immun.*, 20. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.012
- Oosterhoff B., Palmer C.A. (2020). Psychological Correlates of News Monitoring, Social Distancing, Disinfecting, and Hoarding Behaviors among US Adolescents during the COVID-19 Pandemic. doi: 10.13140/RG.2.2.22362.49602.
- Pakpour, A.H., Griffiths, M.D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*, ISSN 2562-7546.
- Perrin P.C., McCabe O.L., Everly G.S., Links J.M. (2010). Preparing for an influenza pandemic: mental health considerations. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 32 (6), 223590–230598.
- Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., Xu Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2). Retrieved from: <https://gpsych.bmj.com/content/33/2/e100213> doi: 10.1136/gpsych-2020-100213
- Sani G., Janiri D., Di Nicola M., et al. (2020). Mental health during and after the COVID-19 emergency in Italy. *Psychiatry Clin. Neuroscience*, 418. doi: 10.1111/pcn.13004
- Sani G., Janiri D., Di Nicola M., Janiri L., Ferretti S., Chieffo D. (2020). Mental health during and after the COVID-19 emergency in Italy. *Psychiatry Clin. Neuroscience*, 74(6), 372. doi: 10.1111/pcn.13004.
- Satish B., Saricali M., Satish S.A., Griffiths M.D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19 / *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi: 10.1007/s11469-020-00305-0.
- Sood S. (2020). Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic. *Research and Humanities in Medical Education*, 7, 23–26.

Tian F., Li H., Tian S., Yang J., Shao J., Tian C. Psychological Symptoms of Ordinary Chinese Citizens Based on SCL-90 during the Level I Emergency Response to COVID-19. *Psychiatry Research*. URL: <https://www.rhime.in/ojs/index.php/rhime/article/view/264>. (accessed 09.10.2020). doi: 10.1016/j.psychres.2020.112992

Wang J., Korczykowski M., Rao H., et al. (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.*, 2(3), 227–239. doi: 10.1093/scan/nsm018

References

- Abdullatif Khafaie M., Fakher R. (2020). Cross-Country Comparison of Case Fatality Rates of COVID-19/SARS-COV-2. *Osong Public Health Res Perspect*, 11(2), 74–80. doi: 10.24171/j.phrp.2020.11.2.03
- Amin. S. (2020). Why Ignore the Dark Side of Social Media? A Role of Social Media in Spreading Corona-Phobia and Psychological Well-Being. *International Journal of Mental Health Promotion*, 22(1). doi: 10.32604/IJMHP.2020.011115.
- Boyko O.M., Medvedeva T.I., Enikolopov S.N., Vorontsova O.Yu., Kazmina O.Yu. (2020). The psychological state of people during the COVID-19 pandemic and the targets of psychological work // *[Psikhologicheskoye Issledovaniya]*, 13(70). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n70/1731-boyko70.html>. (accessed 09.10.2020). (In Russ.)
- Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Caramelo F., Ferreira N., Oliveiros B. (2020). Estimation of risk factors for COVID-19 mortality – preliminary results. MedRxiv: the preprint server for health sciences. doi: 10.1101/2020.02.24.20027268.
- Dell'Osso L., Carmassi C., Stratta P., et al. (2013). Gender differences in the relationship between maladaptive behaviors and post-traumatic stress disorder. A study on 900 L'Aquila 2009 earthquake survivors. *Front Psychiatry*, 111–123. doi: 10.3389/fpsy.2012.00111
- Dong E., Du H., Gardner L. An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. Retrieved from: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>. (accessed 30.10.20). doi: 10.1016/S1473-3099(20)30120-1
- Durankus F., Aksu E. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*. doi: 10.1080/14767058.2020.1763946.
- Eurosurveillance editorial team (2020). Note from the editors: World Health Organization declares novel coronavirus (2019-nCoV) sixth public health emergency of international concern. *Euro Surveill*. doi: 10.2807/1560-7917.ES.2020.25.5.200131e (accessed 31.05.20)
- Fawaz M., Samaha, A. (2020). COVID-19 quarantine: Post-traumatic stress symptomatology among Lebanese citizens. *International Journal of Social Psychiatry*. Retrieved from: doi: 10.1177/0020764020932207.
- Fiorillo A., Gorwood P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *Eur. Psychiatry*, 63(1). doi: 10.1192/j.eurpsy.2020.35
- Hossain M.M., Sultana A., Purohit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: *Epidemiol Health*. doi: 10.4178/epih.
- Kang L., Ma S., Chen M., et al. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: a cross-sectional study. *Brain Behav. Immun.*, 20, 30348–30352. doi: 10.1016/j.bbi.2020.03.028
- Kidd T., Hamer M., Steptoe A. (2011). Examining the association between adult attachment style and cortisol responses to acute stress. *Psychoneuroendocrinology*, 36(6), 771–779. doi: 10.1016/j.psyneuen.2010.10.014
- Li Z., Ge J., Yang M., et al. (2020). Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain Behav. Immun.*, 20, 30309–30313. doi: 10.1016/j.bbi.2020.03.007
- Liu N., Zhang F., Wei C., et al. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: gender differences matter. *Psychiatry Res.*, 16(287). doi: 10.1016/j.psychres.2020.112921
- Lorenzo M., Janir D., et al. (2020). Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain, Behavior, and Immunity*, 3.
- M. Balestri, S. Porcelli, D. Souery, et al. (2019). Temperament and character influence on depression treatment outcome. *Affect Disord.*, 1(252), 464–474. doi: 10.1016/j.jad.2019.04.031
- Mak I.W., Chu C.M., Pan P.C., Yiu M.G., Ho S.C., Chan V.L. (2010). Risk factors for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in sars survivors. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 32 (6), 590–598. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2010.07.007
- Moore R.C., Depp C.A., Harvey P.D., Pinkham A.E. (2020). Assessing the Real-Time Mental Health Challenges of COVID-19 in Individuals with Serious Mental Illnesses. *JMIR Research Protocols*, 9(5). doi: 10.2196/19203.
- Mucci F., Mucci N., Diolaiuti F. (2020). Lockdown and isolation: psychological aspects of COVID-19 pandemic in the general population. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 63–64. doi: 10.36131/CN20200205.
- Mukhtar S. (2020). Mental health and emotional impact of COVID-19: applying health belief model for medical staff to general public of Pakistan. *Brain Behav. Immun.*, 20. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.012
- Oosterhoff B., Palmer C.A. (2020). Psychological Correlates of News Monitoring, Social Distancing, Disinfecting, and Hoarding Behaviors among US Adolescents during the COVID-19 Pandemic. doi: 10.13140/RG.2.2.22362.49602.
- Pakpour, A.H., Griffiths, M.D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*, ISSN 2562-7546.
- Perrin P.C., McCabe O.L., Everly G.S., Links J.M. (2010). Preparing for an influenza pandemic: mental health considerations. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 32 (6), 223590–230598.
- Pervushina O.N., Fedorov A.A., Dorosheva E.A. Perception of COVID-19 in the context of tolerance to uncertainty: *[Novosibirskii Gosudarstvennyy Universitet]: [site]*. URL: <https://fp.nsu.ru/nauchnaya-deyatelnost/covid19/covid.php> (accessed 09.10.2020). (In Russ.)

- Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., Xu Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2). Retrieved from: <https://gpsych.bmj.com/content/33/2/e100213> doi: 10.1136/gpsych-2020-100213
- Sani G., Janiri D., Di Nicola M., et al. (2020). Mental health during and after the COVID-19 emergency in Italy. *Psychiatry Clin. Neuroscience*, 418. doi: 10.1111/pcn.13004
- Sani G., Janiri D., Di Nicola M., Janiri L., Ferretti S., Chieffo D. (2020). Mental health during and after the COVID-19 emergency in Italy. *Psychiatry Clin. Neuroscience*, 74(6), 372. doi: 10.1111/pcn.13004.
- Satisi B., Saricali M., Satisi S.A., Griffiths M.D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19 / *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi: 10.1007/s11469-020-00305-0.
- Sood S. (2020). Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic. *Research and Humanities in Medical Education*, 7, 23–26.
- Sorokin M.Yu., Kasyanov ED, Rukavishnikov G.V., Makarevich O.V., Neznanov N.G., Lutova N.B., Mazo G.E. (2020). Psychological reactions of the population as a factor of adaptation to the COVID-19 pandemic. [*Obozrenie Psikhiiatrii I meditsinskoi psikhologii imeni imeni V.M. Bekhtereva*], 2, 87–4. (In Russ.) doi: 10.31363/2313-7053-2020-2-87-94
- Tian F., Li H., Tian S., Yang J., Shao J., Tian C. Psychological Symptoms of Ordinary Chinese Citizens Based on SCL-90 during the Level I Emergency Response to COVID-19. *Psychiatry Research*. URL: <https://www.rhime.in/ojs/index.php/rhime/article/view/264>. (accessed 09.10.2020). doi: 10.1016/j.psychres.2020.112992
- Wang J., Korczykowski M., Rao H., et al. (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.*, 2(3), 227–239. doi: 10.1093/scan/nsm018

Оценка профессионально-обусловленных особенностей функционального состояния в связи с некоторыми характеристиками сна спортсменов

З.А. Сагова МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия
Д.А. Донцов МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия
К.И. Денисова МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия
В.Н. Симонов МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Поступила 20 сентября 2020 / Принята к публикации: 26 сентября 2020

Assessment of professionally determined features of the functional state in connection with some characteristics of athletes' sleep

Zurida A. Sagova* Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia
ORCID 0000-0001-5624-4088
*Corresponding author E-mail: zas-msu@mail.ru
Dmitry A. Dontsov Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia
ORCID 0000-0003-4161-5039
Klara I. Denisova Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia
ORCID 0000-0003-4391-8594
Vyacheslav N. Simonov Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

Received September 20, 2020 / Accepted for publication: September 26, 2020

Актуальность тематики статьи. Одним из основных критериев конкурентоспособности спортсмена и условием достижения им высоких спортивных результатов является его способность управлять своим функциональным состоянием. Ухудшение функционального состояния и снижение эффективности деятельности часто являются следствием дисбаланса между сном и бодрствованием. Изучение особенностей проявления нарушений сна спортсменов важно не только для понимания самих процессов, но и для разработки диагностических процедур, профилактических, коррекционных и реабилитационных программ.

Цель: выявление связи определенных характеристик сна и функционального состояния спортсменов.

Описание хода исследования. Исследовалась связь характеристик сна и функционального состояния спортсменов. Программа исследования включала диагностику основных составляющих текущего функционального состояния: самочувствия, активности, настроения с помощью методики САН (Доскина и др.), а также заполнение опросника с вопросами о количественном и качественном состоянии сна у спортсменов накануне ночью. Выборку составили 45 спортсменов – борцов и баскетболистов 17–19 лет. Сбор информации проходил перед тренировочными занятиями.

Результаты исследования. Трудности с засыпанием накануне обследования негативно отразились на настроении и интегральном показателе функционального состояния спортсменов, наблюдалась тенденция к ухудшению самочувствия. Легкое и быстрое утреннее пробуждение положительно связаны с высокими показателями самочувствия и активности и с умеренным улучшением настроения. Большая часть испытуемых испытывала трудности пробуждения, что отрицательно повлияло на параметры функционального состояния. Пробуждения в течение ночи препятствуют ощущению полноценного отдыха и способствуют снижению активности спортсменов. Полученные нами результаты созвучны результатам исследований ряда специалистов, выполненных по данной теме.

Выводы. Изучение особенностей функционального состояния спортсменов в связи с некоторыми характеристиками их сна дает основание выделить в качестве значимых два фактора: трудности с засыпанием ночью и тяжелое пробуждение утром. Исследование является пилотным, в связи с чем полученные результаты следует рассматривать как материал для дальнейшей работы в данном направлении.

Ключевые слова: спортсмен, функциональное состояние, самочувствие, активность, настроение, сон, эффективность деятельности.

Relevance. One of the main criteria of an athlete's competitiveness and a condition for achieving high sports results is his ability to manage his functional state. Deterioration in functional state and decreased performance are often the result of an imbalance between sleep and wakefulness. The study of the features of the manifestation of sleep disorders in athletes is important not only for understanding the processes themselves, but also for the development of diagnostic procedures, preventive, corrective and rehabilitation programs.

The objective: to reveal the relationship between certain characteristics of sleep and the functional state of athletes.

Method and sample. The relationship between the characteristics of sleep and the functional state of athletes was studied. The research program included diagnostics of the main components of the current functional state: well-being, activity, mood using the SAN method (Doskin et al.) as well as filling out a questionnaire with questions about the quantitative and qualitative state of sleep in athletes the night before. The sample consisted of 45 athletes – wrestlers and basketball players 17–19 years old. The collection of information took place before training sessions.

Research results. Difficulties with falling asleep on the eve of the examination had a negative impact on the mood and an integral indicator of the functional state of athletes, here was a tendency to a deterioration in well-being. A light and quick morning awakening is positively associated with high rates of well-being and activity, as well as with a moderate improvement in mood. Most of the subjects experienced difficulty waking up, which negatively affected the parameters of the functional state. Waking up during the night prevents the feeling of proper rest and reduces the activity of athletes. The results obtained by us are consistent with the results of studies of a number of specialists on this topic.

Conclusions. The study of the peculiarities of the functional state in connection with some characteristics of the sleep of athletes gives grounds to single out two factors as significant: difficulties with falling asleep at night and difficult awakening in the morning. The study is pilot, and therefore the results obtained should be considered as material for further work in this direction.

Key words: athlete, functional state, well-being, activity, mood, sleep, activity efficiency.

Введение

Актуальность изучения функционального состояния спортсменов диктуется задачами повышения их физиологической и психологической готовности к соревновательным нагрузкам, важностью снижения травматизации и сохранения здоровья. Выявление особенностей функционального состояния спортсменов и основных факторов, влияющих на него, может способствовать оптимизации их

психологического состояния, решению вопросов укрепления здоровья, повышению эффективности профессиональной деятельности. По своему содержанию спорт является уникальной сферой деятельности, в которой человек осознанно подвергает себя максимальным физическим и психологическим нагрузкам. Особенностью спорта является также ориентация спортсменов на предельный уровень достижений, острый характер соперничества, непродолжительность

спортивной карьеры. Профессиональная деятельность в таких условиях ведет к развитию стрессовых состояний, истощению физических и психологических ресурсов человека.

В процессе тренировок и соревнований спортсмены ежегодно получают миллионы спортивных травм. В течение профессиональной карьеры около 90% женщин и более 85% мужчин, занимающихся разными видами спорта, сталкиваются с травмами различной степени тяжести, вследствие чего многие из них завершают спортивную карьеру на ранних ее этапах. У них возникают тревожные состояния, страхи и фобии (Довжик, 2018; Ильин, 2012; Стамбулова, 1999). Ю.Л. Ханин подчеркивает, что эффективность выступления и различные повреждения связаны с рядом положительных и отрицательных психологических состояний спортсменов (Hanin, 2000). При этом, как показано в исследованиях автора, неудачное выступление может сопровождаться не только неприятными переживаниями, но и позитивными эмоциями. В то же время успех может вызвать не только приятные, но и сильные негативные переживания – тут многое зависит от субъективного восприятия ситуации самим спортсменом.

Объективная сложность условий деятельности и субъективное восприятие ситуации могут быть смягчены развитыми навыками управления своим функциональным состоянием, оптимальный уровень которого «способствует росту профессиональных достижений при сохранении здоровья и ощущении психологического благополучия, т.е. выступает как фактор достижения профессионального успеха» (Кузнецова и др., 2019, С. 53). Спектр неблагоприятных функциональных состояний, непосредственно влияющих на работоспособность и эффективность профессиональной деятельности, составляют утомление, психическое пресыщение, монотония, стресс (Бодров, 2006; Леонова, 2002). Развивающиеся в экстремальных условиях психофизиологические и психические состояния могут приводить к деструкции функциональных состояний субъекта, дезорганизации профессиональной деятельности, вплоть до отказа от нее (Дикая, 2002). Согласно А.Б. Леоновой, функциональное состоя-



Зурида Айсовна Сагова –

кандидат психологических наук,
доцент кафедры методологии психологии
факультета психологии
МГУ имени М.В. Ломоносова



Дмитрий Александрович Донцов –

кандидат психологических наук,
доцент кафедры методологии психологии
факультета психологии
МГУ имени М.В. Ломоносова



Клара Ильинична Денисова –

аспирант факультета психологии
МГУ имени М.В. Ломоносова



Симонов Вячеслав Николаевич –

кандидат исторических наук, доцент,
кандидат в мастера спорта по боксу, кикбоксингу
и спортивной гимнастике,
заведующий спортивным комплексом главного
здания МГУ, руководитель секции бокса
и кикбоксинга

ние необходимо обсуждать в контексте конкретной трудовой ситуации (Леонова, 2002; Леонова, Кузнецова, 2007). В соответствии с этим следует отметить, что в динамичной и экстремальной спортивной среде функциональные состояния проявляются особенно ярко, определяя физические, поведенческие, эмоциональные и личностные ресурсы спортсменов. Показателями состояния перечисленных ресурсов являются работоспособность и здоровье, эффективность деятельности, статус актуальных психических процессов, стрессоустойчивость, способность к максимальной мобилизации резервных возможностей, умение быстро восстанавливаться после нагрузок.

Способность спортсмена управлять своим функциональным состоянием можно считать одним из основных критериев его конкурентоспособности и необходимым условием достижения им высоких спортивных результатов. Это объясняется тем, что: «в экстремальных условиях профессиональной деятельности ... повышаются требования к активности субъекта, который вынужден самостоятельно непрерывно разрешать противоречия между своими потребностями, возможностями и социальными условиями их удовлетворения» (Психология, управление, бизнес ..., 2016, С. 21). Соответствие повышенным требованиям профессиональной деятельности для

сообщаются часто, однако систематических исследований данной проблемы в настоящее время неоправданно мало. Между тем, дисбаланс сна и бодрствования у спортсмена ведет к преждевременному утомлению, заметному ухудшению функционального состояния и снижению производительности (Fullagar et al., 2015). Многие психологические проблемы спортсменов (эмоциональное выгорание, подверженность монотонии, депрессии и др.) нередко связаны с недостаточным восстановлением после тяжелых или продолжительных нагрузок, в связи с чем следует уделять пристальное внимание состоянию сна как значимого фактора их физиологического и психологического благополучия (Kellmann et al., 2018). Хотя низкое качество сна не всегда может разрушительно влиять на выполнение необходимых физических действий, это обстоятельство резко повышает вероятность получения травм и различных заболеваний. По этому поводу М. Келлманн и коллеги указывают на необходимость развития навыков саморегуляции, включающих гигиену сна и поиск возможностей для увеличения его продолжительности у спортсменов.

Е.А. Павлова изучала влияние «чувства выспанности» юных спортсменов накануне соревнований на успешность их выступлений (Павлова, 2007). В результате отмечено, что в период напряженного

рушениями памяти и внимания, Е.П. Ильин считает расстройства сна: медленное засыпание, сон с мучительными сновидениями, чувство невыспанности. Низкое качество сна перед ответственными соревнованиями даже у опытных спортсменов может провоцировать неблагоприятные предстартовые состояния, снижает результативность, становится источником ошибок исполнения и принятия решения (Ильин, 2012). В итоге многократно возрастает цена ошибки деятельности спортсменов, так как она связана не только с результатом их выступления, но и с реальной угрозой здоровью и жизни.

Функциональное состояние спортсмена

Понятие «функциональное состояние» (ФС), возникшее в физиологии, довольно быстро вышло за рамки данной науки, обозначив прикладную направленность исследований проблем напряженности, утомления, работоспособности человека. ФС можно описать как комплекс характеристик и качеств человека, определяющих эффективность его деятельности в реальных условиях выполнения трудовых операций (Зинченко и др., 1977; Леонова, Медведев, 1981).

А.Б. Леонова определяет ФС как относительно устойчивую для определенного периода времени структуру актуализируемых внутренних ресурсов человека, характеризующую сложившиеся в конкретной ситуации механизмы регуляции деятельности и обеспечивающую эффективность решения поведенческих задач без значимых для здоровья человека потерь (Леонова, Кузнецова, 2007). Актуальность изучения ФС связана с его непосредственным влиянием на эффективность деятельности. Поэтому при исследовании ФС необходимо учитывать особенности задач, решаемых в конкретной профессиональной ситуации и определяющих специфику его проявления. Можно привести примеры подобных исследований.

В ситуации ожидания собеседования по приему на работу перед соискателями стояли задачи демонстрации профессионального знания предмета будущей работы и необходимости про-

Неподтвержденные сведения о неудовлетворительном состоянии сна атлетов перед спортивными событиями сообщаются часто, однако систематических исследований данной проблемы в настоящее время неоправданно мало. Между тем, дисбаланс сна и бодрствования у спортсмена ведет к преждевременному утомлению, заметному ухудшению функционального состояния и снижению производительности

спортсмена означает достижение оптимального уровня основных структур функционального состояния: физиологического, поведенческого и психологического. Оптимальное состояние в свою очередь предполагает согласованность внешних условий деятельности и внутренних параметров физического и психологического благополучия, одним из наиболее важных показателей которого является качество сна человека.

Неподтвержденные сведения о неудовлетворительном состоянии сна атлетов перед спортивными событиями

предсоревновательного цикла структура сна спортсменов искажается. Наблюдаются трудности с засыпанием, частое изменение положения тела во время сна, внезапные пробуждения в течение ночи, вялость после пробуждения утром. Автор отмечает, что следствиями неполноценного сна атлетов являлись развитие негативных психологических состояний, снижение работоспособности, повышение травматизации.

Одним из ярких признаков предстартовой лихорадки спортсменов, наряду с эмоциональным перевозбуждением, на-

известии положительное впечатление на работодателей (последняя являлась основной). Задачи усложнились наличием большого числа конкурентов, соответственно, повышалась вероятность развития стрессовых состояний, с которыми необходимо было справиться для достижения цели – получения искомой работы (Леонова, Кузнецова, 2019). Авторы отмечают, что основными показателями ФС, выраженными в разной степени у соискателей, являлись тревожность, проявления негативных или позитивных эмоций, способность к рефлексии собственного поведения. Группа соискателей, сумевших произвести положительное впечатление в данной ситуации, проявила высокую склонность к экстраверсии, низкую тревожность и более высокие способности к саморефлексии, по сравнению с группой, не сумевшей понравиться работодателям.

В исследовании В.П. Козлова оценивались функциональное состояние и работоспособность операторов командно-измерительных комплексов (КИК) по управлению космическими аппаратами перед суточным дежурством. Профессиональная деятельность респондентов имеет свои особенности, определяемые спецификой решаемых задач: высокая ответственность за результаты личных действий в процессе решения сложных задач, циклический характер рабо-

люющих действий» (Козлов, 1997, С. 11). При всей сложности рабочей ситуации ФС операторов перед началом дежурства и через 6 часов работы находилось в пределах нормы. Явные признаки нарушения функционального состояния были заметны через 12 часов дежурства и выражались в снижении самочувствия, активности, настроения, повышении тревожности, хотя они не привели к изменению качества выполнения целевых задач. В конце дежурства отмечались: учащение пульса, изменение артериального давления, увеличение времени сенсомоторных реакций, рост числа ошибочных действий и др. Автор заключает, что в целях повышения профессиональной работоспособности операторов КИК необходимо уделять особое внимание не только их профессионально-важным качествам, но и своевременному регламентированному отдыху, профилактическим и реабилитационным мероприятиям.

В предстартовой ситуации у спортсменов разных специализаций исследовались эмоциональные состояния с целью прогнозирования их соревновательной успешности и дальнейшей оптимизации состояний при подготовке к соревнованиям (Кузьмин, Родыгина, 2016). Выборку составили 563 представителя циклических, игровых, художественных видов спорта и единоборств. Специфика спортивной специализации определяет круг задач, реша-

ми объемом тренировок, режимом труда и отдыха, полноценным сном в предсоревновательные дни обеспечивают оптимальное функциональное состояние при подходе к старту, создает чувство уверенности в себе и повышает работоспособность атлета.

Анализ функционального состояния респондентов в исследовании М.А. Кузьмина и Ю.К. Родыгиной показал неоднородность проявлений предстартовых состояний спортсменов в зависимости от вида спорта. Так, у представителей циклических видов спорта выявлено заметное снижение самочувствия и повышенная тревожность. Для игровиков был характерен повышенный уровень эмоционального возбуждения и активности, близкий к состоянию предстартовой лихорадки. В художественных видах спорта наблюдались выраженные тревога, возбуждение и активность. У единоборцев существенно усиливалась выраженность уверенности и напряжения на фоне преимущественно позитивного настроения и повышения активности. Авторы заключают, что полученные данные указывают на значительную вариативность предстартовых состояний спортсменов в зависимости от вида спорта, соответственно, необходим дифференцированный подход к оптимизации ФС и адаптации к условиям соревнований. Специальные технологии подготовки к соревновательной деятельности позволят избежать эмоциональных срывов, перенапряжения физических и психических ресурсов, повысить работоспособность и результативность атлетов.

Приведенные примеры демонстрируют актуальность изучения ФС человека в разных профессиональных сферах, подтверждают его значимое влияние на эффективность деятельности и успешную реализацию поставленных целей.

В.А. Бодров, обсуждая проблемы выбора профессионального пути, пишет, что определенные виды деятельности предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям человека: психическим, физиологическим и др. К некоторым из этих требований человек может адаптироваться, тогда как другие становятся непреодолимым препятствием для успешного освоения профессии (Бодров, 2001). Изучение особенностей

Специфика спортивной специализации определяет круг задач, решаемых каждым атлетом перед ответственными соревнованиями. Многие из задач могут быть мало заметны и значимы для обывателя, однако своевременное их решение играет существенную роль в выступлениях атлетов

ты в процессе суточного дежурства (этапы ожидания, подготовки к проведению сеансов связи, непосредственно управление космическими аппаратами), необходимость быстрого переключения внимания, ориентировки в активно меняющейся обстановке, проявление высокой скорости мышления в условиях чрезвычайно жесткого лимита времени. Менее чем за 15 минут оператор должен совершить до 100 рабочих операций, «при этом он осуществляет анализ информации, делает 4–5 докладов и выдает 2–4 команды. Это вызывает затруднение осмысливания событий и необходимость высокой автоматизации навыков управ-

емых каждым атлетом перед ответственными соревнованиями. Многие из задач могут быть мало заметны и значимы для обывателя, однако своевременное их решение играет существенную роль в выступлениях атлетов. Необходимость тщательной подготовки и проверки спортивного инвентаря и одежды; правильный расчет времени прибытия на место соревнования (обычно рекомендуется приезжать заблаговременно), проведение работы с концентрацией внимания и настроя на месте соревнования (выполнение специальных упражнений), легкий массаж, расслабление мышц и т.д. Выполнение таких действий вместе с грамотно подобранны-

Профессиональное развитие человека происходит благодаря актуализации функциональных ресурсов (физиологических, психологических, поведенческих) в конкретные периоды времени в процессе его активной деятельности по решению профессиональных задач. Ведущую роль при этом играют мотивация и целеполагание, способствующие достижению успешного результата, а также факторы окружающей среды

внутренних ресурсов человека позволяет оценить степень его соответствия условиям конкретной профессии, прогнозировать успешность деятельности и сохранить здоровье. Рассуждения В.А. Бодрова согласуются с определением ФС, данным А.Б. Леоновой. Профессиональное развитие человека происходит благодаря актуализации функциональных ресурсов (физиологических, психологических, поведенческих) в конкретные периоды времени в процессе его активной деятельности по решению профессиональных задач. Ведущую роль при этом играют мотивация и целеполагание, способствующие достижению успешного результата, а также факторы окружающей среды. Следовательно, особенности этих параметров и их взаимодействие определяют индивидуальность и разнообразие путей профессионального развития и результативности.

Согласно В.Н. Дружинину функциональное состояние – это «системная реакция организма и психики человека, выражающаяся в виде интегрального динамического комплекса наличных характеристик физиологических, психологических, поведенческих функций и качеств, которые обуславливают выполнение деятельности» (Психология, 2009, С. 431). Можно выделить показатели функциональных состояний, которые проявляются в процессе деятельности человека: субъективные реакции, изменения вегетосоматических и психических функций, продуктивность и качество работы. На формирование ФС непосредственное влияние оказывают степень профессиональной пригодности человека к конкретной деятельности и уровень его подготовленности к решению соответствующих задач, индивидуальные внутренние резервы и состояние здоровья, его отношение к труду. Существенно влияют на ФС психологический климат в рабочей группе, нарушения режимов труда и отдыха, такие как перелеты на большие расстояния, смена часовых поясов, нару-

шения сна – факторы, неизбежно сопровождающие спортивную деятельность.

Известно, что в экстремальных, необычных и особо напряженных условиях деятельности наблюдается повышение выраженности всех психических состояний человека. При этом, вопреки точке зрения о непременном снижении работоспособности при негативных физиологических сдвигах и психологическом дискомфорте, может сохраняться высокое качество выполняемой сложной профессиональной деятельности.

В исследованиях В.И. Марищука и В.И. Евдокимова показано, что летчики и штурманы после 12–15 часов полета справлялись с решением психологических заданий плохо и с грубыми ошибками, но профессиональные тесты выполняли точно по заданию. Подобные случаи наблюдаются и в спорте, когда спортсмен падает без сознания, но после пересечения линии финиша. В единоборствах нередко борец вопреки множеству тяжелых травм выходит победителем, хотя после окончания боя его уносят с ринга. «Это явление мы назвали «минимизацией»: минимум на второстепенное, все,

успешно выполнить тест на оперативную память после восхождения. В отличие от контрольной группы, результаты тестирования членов экспериментальной группы после подъема превысили исходные данные (Поведение и саморегуляция человека ..., 2001). Эффективность деятельности в данных случаях объясняется прочной психологической установкой, реализуемой волевым усилием и подкрепленной позитивной эмоциональной окраской успеха. Подчеркивается значимое влияние общего эмоционального тона человека на его функциональное состояние.

В зарубежных публикациях как наиболее близкие к понятию ФС часто используются понятия оптимального психологического состояния, стресса, эмоциональной напряженности, чувственного состояния (Ekkekakis, Petruzzello, 2000; Hanin, 2000, 2004; Lane, Terry, 2000; Mellalieu, 2003). В исследовании Т.Дж. Девонпорт и коллег изучались психологические состояния спортсменов на основе модели индивидуальных зон оптимального функционирования (IZOF) Ю. Ханина, позволяющей анализировать индивидуальные эмоциональные состояния, способствующие наивысшим достижениям, и Шкалы оценки настроения (BRUMS) для измерения гнева, замешательства, депрессии, усталости, напряжения и бодрости. Изучаемые в данном исследовании параметры можно сопоставить с основными составляющими ФС, харак-

Даже владея высокими техническими навыками передач, бросков или ведения мяча, игрок может принять не лучшее решение в момент игры. Выявленные у игроков перед соревнованием когнитивная и соматическая тревожность, недостаток уверенности в себе, связанные с негативными ожиданиями итогов текущей игры и участия в следующих играх, недоброжелательным отношением болельщиков и СМИ, могут проявиться негативными для спортсменов последствиями

что сохранилось – на выполнение действий в русле психологической установки» (Поведение и саморегуляция человека ..., 2001, С. 56). Здесь имеется в виду, что минимум физических и психологических ресурсов, оставшийся в процессе выполнения ответственного задания, позволяет успешно его завершить. В эксперименте с передвижением в горах экспериментальная группа перед восхождением на высоту 4400 м над уровнем моря получала психологическую установку максимально

теризующими физические, поведенческие и эмоциональные ресурсы спортсменов. Ретроспективно сопоставлялись эмоциональные переживания спортсменов до получения травмы на соревновании с эмоциональными состояниями перед их лучшим и худшим выступлениями (Devonport, Lane, Hanin, 2005). Авторы предполагали, что психологическое состояние перед травмированием должно быть аналогично состоянию, предшествовавшему неудачному старту. Вопреки

Для цитирования: Сагова З.А., Донцов Д.А., Денисова К.И., Симонов В.Н. Оценка профессионально-обусловленных особенностей функционального состояния в связи с некоторыми характеристиками сна спортсменов // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 75–93. doi: 10.11621/npj.2020.0200

For citation: Sagova Z.A., Dontsov D.A., Denisova K.I., Simonov V.N. (2020). Assessment of professionally determined features of the functional state in connection with some characteristics of athletes' sleep. National Psychological Journal, [Natsionalnyy psikhologicheskij zhurnal], (13)3, 75–93. doi: 10.11621/npj.2020.0200

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

предположениям, результаты показали, что ретроспективные эмоциональные профили до выступления с травмированием ближе к эмоциональному состоянию перед успешным выступлением. Согласно объяснениям авторов, причинами таких результатов могут быть: склонность спортсменов к риску, повышенные усилия как стремление к достижению желаемой цели, культурное влияние и специфика вида спорта. Вероятно, ощущение высокой готовности к предстоящему мероприятию может таить в себе опасность ослабления внимания к некоторым важным деталям выступления. В этом случае субъективная высокая готовность является лишь иллюзией оптимальной готовности – в ряде исследований показана связь уровня самооценки и травматизации (Довжик, 2018; Johnson, Ivarsson, 2011). Кроме того, авторами приведенного исследования не учтены особенности травм, полученных атлетами, а такая информация дает возможность определения причин травмирования и ситуаций, ему предшествовавших.

В другом исследовании показано влияние предсоревновательного состояния тревоги на способность к принятию решения у юных футболистов в игровой ситуации (Leonardo de Sousa Fortes et al., 2018). Даже владея высокими техническими навыками передач, бросков или ведения мяча, игрок может принять не лучшее решение в момент игры. Выявленные у игроков перед соревнованием когнитивная и соматическая тревожность, недостаток уверенности в себе, связанные с негативными ожиданиями итогов текущей игры и участия в следующих играх, недоброжелательным отношением болельщиков и СМИ, могут проявиться негативными для спортсменов последствиями. Они могут вызывать перегрузку сердечно-сосудистой системы, преждевременное утомление. В результате увеличения ЧСС и мышечного напряжения, снижения моторной активности, настроения и когнитивных способностей, как показано в работе, существенно снижается вероятность принятия верного решения во время выполнения паса. Таким образом, исследование показывает, что физические, поведенческие и эмоциональные показатели юных футболистов следует рассматривать как факторы, непосредственно влияющие на принятие решения во время соревновательной игры.

яющие на принятие решения во время соревновательной игры.

Сон и его влияние на работоспособность спортсмена

В наше время еще нет полного понимания всех функций сна человека. Однако существуют неоспоримые факты, свидетельствующие о том, что последствиями лишения или ограничения сна в течение продолжительного времени являются эмоциональные и психические нарушения (повышенная тревожность, депрессии, нарушения памяти и внимания, др.). В разные годы отечественными и зарубежными специалистами проведено большое число исследований, показавших негативное влияние недостатка сна и его нарушений на здоровье и безопасность профессиональной деятельности человека (Вербицкий, 2013; Вязовский, 2013; Романова, 2002; Полуэктов, 2012; Преображенская, 2013; Tucker et al., 2010; Turner et al., 2007).

Последствиями нарушений сна могут быть: снижение работоспособности,

Существуют неоспоримые факты, свидетельствующие о том, что последствиями лишения или ограничения сна в течение продолжительного времени являются эмоциональные и психические нарушения (повышенная тревожность, депрессии, нарушения памяти и внимания, др.)

сти, ошибки и аварии в процессе деятельности и на производстве, ухудшение здоровья, проблемы во взаимоотношениях и семье и пр. Согласно исследованиям, даже при не тяжелых расстройствах сна, способствующих снижению уровня бодрствования, существует вероятность возникновения серьезных ошибок в действиях, вызванных нарушением когнитивной деятельности, сравнимым с действием высоких доз алкоголя (Дементенко, Дорохов, 2013). В процессе монотонной работы при выполнении психомоторного теста в ночное время суток испытуемые совершали ошибки при открытых глазах, что свидетельствовало об ухудшении способности к обработке зрительной информации, снижению внимания к стимулу (Ткаченко и др., 2013).

Еще Н. Клейтман, пионер в современных исследованиях сна, отмечал, что в

период депривации сна у человека сохраняется способность к выполнению необходимых поведенческих функций, однако затрудняется возможность поддержания стабильной работы относительно продолжительное время (по: Coenen, 1999; Dement, 2001). В ситуации недостаточной продолжительности сна создается нестабильное состояние, которое можно характеризовать как промежуточное между сном и бодрствованием (Dogan et al., 2001). Острая депривация сна вызывает значительное, хотя и обратимое, ухудшение внимания (Lim, Dinges 2010).

В исследовании Дж. Пилчера и соавторов у студентов, получавших возможность спать в среднем 7 часов в ночное время, настроение и общая удовлетворенность жизнью были выше, а состояния депрессии, усталости и растерянности – ниже, по сравнению с не имевшими такой возможности (Pilcher et al., 1997).

К. О'Лари с коллегами изучали влияние качества сна на эмоциональные реакции на ежедневные события у здоровых людей и людей с депрессивными расстройствами. Результаты исследования показали у здоровых участников, имевших проблемы со сном, усиление

негативного эффекта на неприятные события и спокойную реакцию на нейтральные ситуации. Вместе с тем, у участников с разным уровнем депрессивных расстройств и трудностями со сном наблюдался высокий уровень негативных реакций в ответ на любые типы событий повседневной жизни (O'Leary et al., 2017). Авторы делают заключение о том, что нарушение качества сна по-разному влияет на эмоциональные реакции человека в повседневной жизни в зависимости от состояния его здоровья.

Ряд авторов исследовали в полевых и лабораторных условиях уровень бдительности автоводителей, которым искусственно создавали ограничения сна. В результате было установлено, что сонливость, усталость и однообразие в длительной поездке приводят к целому ряду серьезных ошибок. Продолжи-

тельная работа по решению когнитивно сложных задач способствует истощению когнитивных ресурсов. С течением времени снижается эффективность распределения и фокусировки внимания. По заключению авторов, большинство выявленных ошибок могут стать причиной несчастных случаев и дорожно-транспортных происшествий в реальных условиях (Papadelis et al., 2007; Philip, 2005; Wascher et al., 2018).

Причиной различных расстройств сна могут быть: высокая напряженность деятельности, шум, вибрации и другие неблагоприятные для здоровья факторы среды (Романова, 2008). Изучение факторов, влияющих на здоровье людей, работающих в условиях повышенной физической и эмоциональной напряженности и профессионального стресса, является важной теоретической и практической задачей. В этом направлении проводится большое число исследований (Измеров и др., 2016; Юшкова и др., 2014; Рассказова, 2008; Стрыгин, 2007; Тхостов и др., 2007).

В исследовании Е.А. Романовой и коллег изучались особенности формирования расстройств сна в группах госслужащих, медицинских работников и работников предприятия машиностроения (Романова и др., 2008). Все группы характеризовались выраженным профессионально обусловленным стрессом вследствие работы в условиях дефицита времени, частой смены видов деятельности, большого объема анализируемой информации, конкурентной среды. Отмечались регулярное превышение продолжительности рабочего времени до 10 часов и необходимость работы в выходные дни. Полученные результаты свидетельствовали о наличии зависимости нарушений сна респондентов от уровня напряженности и рабочего стресса. Обнаружены снижение общего времени сна и его эффективности, фрагментация сна. Как отмечают авторы, вследствие таких изменений формируются нарушения сердечно-сосудистой системы, головные боли и головокружения, нарушения концентрации внимания и памяти, сниженное настроение и повышенный уровень личностной и реактивной тревожности. При этом наблюдается увеличение распространенности нарушений сна с ростом профессионального стажа и в ситу-

ации, когда усилия работника связаны с дополнительным вознаграждением (Романова и др., 2008).

У пациентов с хронической инсомнией как когнитивные, так и поведенческие факторы нарушений сна связаны с субъективным его качеством. При этом и дисфункциональные мысли перед сном, и нарушения гигиены сна не всегда сопровождаются тревожным или депрессивным состояниями пациентов (Рас-

учения сохранялся, хотя дальнейшая практика овладения новыми движениями прекращалась. Однако данный эффект нарушался при отсутствии достаточного ночного сна. Сочетание практики и полноценного сна способно создать совершенство, как заключают авторы.

И. Фитц и коллеги, исследовали качество сна у танцоров балета и его продолжительность. Изменения характеристик сна танцоров связаны с такими фактора-

Полученные данные свидетельствуют о высокой распространенности плохого качества сна спортсменов – почти половина из них спит менее восьми часов с регулярными ночными пробуждениями. Низкому качеству сна способствуют мышечные и суставные боли, связанные со спортивными травмами атлетов. В то же время при плохом качестве сна повышается риск получения травм

сказова, 2017). Согласно представлениям респондентов (мужчин и женщин разного возраста и уровня образования без диагнозов, связанных с нарушениями сна), жалобы на нарушения сна и сонливость нередко используются для достижения определенных целей в общении, получения эмоциональной поддержки или социальных привилегий и выгод. Доминирующими причинами нарушений сна считаются стресс, личностные особенности и поведение самого человека и лишь в некоторых случаях – внешние ситуации (Рассказова, 2019).

В исследовании Ф.Т. Блеер и соавторов выявлена тесная взаимосвязь качества и продолжительности сна с состоянием опорно-двигательного аппарата элитных спортсменов из разных видов спорта. Полученные данные свидетельствуют о высокой распространенности плохого качества сна спортсменов – почти половина из них спит менее восьми часов с регулярными ночными пробуждениями. Низкому качеству сна способствуют мышечные и суставные боли, связанные со спортивными травмами атлетов. В то же время при плохом качестве сна повышается риск получения травм (Bleyer et al., 2015).

М. Волкер и Р. Стигголд в серии исследований влияния сна атлетов на овладение ими последовательностью сложных движений обнаружили, что во время сна продолжается совершенствование выученных движений (Walker, Stickgold, 2005). Как показано, после полноценного ночного сна достигнутый эффект об-

ми их работы, как изучение новых ролей, участие в спектаклях, постоянный страх перед возможностью получения физических травм, отсутствие регулярных выходных дней. Возможными причинами фрагментации ночного сна испытываемых также могут быть боли в суставах и позднее время отхода ко сну (Fietze et al., 2009). Следует отметить существенное сходство факторов, сопровождающих профессиональную деятельность танцоров балета, факторами деятельности спортсменов – тренировки и выступления, высокая вероятность получения травм, ненормированное рабочее время и т.п. Обе сферы деятельности отличаются уникальностью каждого выступления, его зрелищностью и яркостью, однако за внешней легкостью исполнения всегда скрывается значительное физическое и психологическое напряжение.

Несмотря на то, что сон расценивается как наиболее важный аспект восстановления, спортсмены часто пренебрегают им. Как правило, спортсмены спят меньше, чем люди, не занимающиеся профессионально спортом, и часто имеют проблемы со сном (Walters, 2002). Между тем, увеличение продолжительности ночного сна спортсменов способствует улучшению их спортивных показателей, общего настроения и снижает дневную сонливость (Mah et al., 2011). Сон играет важную роль в предотвращении переутомления и синдрома перетренированности атлетов (Meeusen et al., 2006, 2013). Нарушение сна может являться и причи-

Для спортсменов полноценный сон является одним из основных условий эффективной подготовки к тренировкам и соревнованиям, а также необходимым условием оптимального восстановления после них. Для адаптации к стрессовым условиям тренировок и соревнований, минимизации усталости после них спортсменам может потребоваться сон более продолжительный, чем обычно

ной, и следствием перетренированности спортсменов. Одной из значимых мер ее профилактики должно быть воздержание от тренировок и высоких нагрузок в периоды расстройств настроения и сна (Kreher, 2016). Сон спортсменов играет значительную роль в процессе восстановления после высоких нагрузок и является ключевым фактором спортивной результативности (Halson, 2008).

Для спортсменов полноценный сон является одним из основных условий эффективной подготовки к тренировкам и соревнованиям, а также необходимым условием оптимального восстановления после них. Для адаптации к стрессовым условиям тренировок и соревнований, минимизации усталости после них спортсменам может потребоваться сон более продолжительный, чем обычно. А. Андраде с коллегами, изучавшие связь между качеством сна, настроением и результативностью бразильских волейболистов, обнаружили следующее. Спортсмены с субъективно негативным качеством сна сообщали о большом количестве ошибок, допущенных ими в процессе игры, а также о своем состоянии повышенного напряжения и тревоги. Спортсмены же, удовлетворенные своим сном и выигравшие матч, чувствовали меньшее напряжение и позитивное настроение (Andrade et al., 2016). Авторы указывают на тесную связь уровня настроения и работоспособности волейболистов (как мужчин, так и женщин), подтверждая более ранние выводы других специалистов. В частности, в исследованиях Д. Дингеса с коллегами обнаружено, что изменения настроения негативно влияют на процессы принятия решения и правильное выполнение двигательных навыков – факторы, непосредственно влияющие на результаты игры (Dinges et al., 1991). Авторы в своих заключениях основывались на анализе особенностей человеческой деятельности в ситуации экспериментально вызванной сонливости, обращая внимание на

то, что нарушение сна приводит к снижению производительности и ухудшению познавательных способностей. Для предотвращения и профилактики таких нарушений специалисты советуют придерживаться известных правил гигиены сна – не пользоваться телевизором и электронными гаджетами хотя бы за полчаса до сна, обеспечить достаточную темноту, тишину и прохладу помещения и т.д. (Fullagar et al., 2015).

Согласно Е.А. Павловой, более 90% опрошенных спортсменов считают ощущение «высыпанности» накануне соревнований одним из важнейших факторов личного успешного выступления. Снижение качества предсоревновательного сна с большой вероятностью являлось причиной проигрышей в соревнованиях с менее подготовленными соперниками. Вместе с тем, большинство наблюдавшихся спортсменов были склонны к диссимуляции симптомов неблагоприятного состояния (Павлова, 2007). Опасность диссимуляции – сокрытия жалоб и заболеваний спортсменами, объясняется тем, что это «лишает возможности правильно организовать тренировочный процесс и является причиной развития различных заболеваний», в том числе со смертельным исходом (Заболевания и повреждения ..., 1991, С. 49). Следствием недостаточной продолжительности и низкого качества сна может быть ускорение наступления состояния перетренированности спортсмена, что, в свою очередь вызывает негативные психологические состояния раздражительности и тревожности, нарушения сна и аппетита. Таким образом, возникает порочный замкнутый круг зависимости возникновения отрицательных психологических состояний от качества сна и наоборот. Такие рассуждения подтверждают Г.Л. Апанасенко и Ю.С. Чистякова, исследовавшие критерии оценки и прогнозирования здоровья спортсменов. Авторы обращают внимание на высокую мотивацию участия атлетов в соревнованиях, что вынуждает их

диссимулировать изменения в субъективном состоянии и избегать обследований, которые могут выявить отклонения в состоянии их здоровья (Апанасенко, Чистякова, 2006). Ситуация усугубляется неотъемлемыми компонентами спортивной деятельности – стрессогенностью, высоким напряжением, неопределенностью, повышенными требованиями к физиологическим и психологическим способностям человека.

Проведение исследования

Целью нашей работы явилось выявление связи определенных характеристик сна и функционального состояния спортсменов. Изучение связи этих параметров выбрано не только ввиду распространенности проблем со сном у спортсменов, но также из-за признанной роли психологических факторов в их развитии, регулировании и профилактике. Исследование имеет пилотный характер, что связано с дальнейшими планами проверки полученных данных на двух модификациях использованной методики с учетом расширенного списка индивидуальных особенностей участников исследования.

В данном исследовании приняли участие всего 45 спортсменов мужского пола, из них 30 борцов и 15 баскетболистов, возраст участников 17–19 лет. Респонденты заполняли бланк методики САН для субъективной оценки собственных самочувствия, активности и настроения, а также анкету-опросник, направленный на получение количественной и качественной информации о состоянии сна у спортсменов накануне ночью. Сбор информации проходил перед тренировочными занятиями.

Тест САН, предложенный В.А. Доскиным и коллегами, предназначен для определения трех основных составляющих текущего функционального состояния: самочувствия, активности, настроения (Доскин и др., 1973). По мнению авторов, данные три категории признаков дают всестороннее описание ФС человека. Методика широко применяется в работе со студентами и школьниками (от 14 лет), а также в разных профессиональных сферах. Привлекательной характеристи-

кой методики является возможность ее применения много раз с целью отслеживания динамики текущего общего состояния испытуемого на разных фазах его жизнедеятельности (Донцов, 2020).

Анкета о самооценке спортсменами состояния своего сна состоит из 7 вопросов, которые касаются продолжительности, глубины и крепости ночного сна, наличия сновидений, количества пробуждений в течение ночи, ощущения выспанности утром. Вопросы составлены в соответствии с наиболее часто встречающимися проблемами, связанными со сном спортсменов (Бумарскова, Калинин, 2010; Егоров и др., 2015; Ляпин, Яков-

лева, 2009 и др.). Вопросы анкеты отражены в табл. 1.

Потребность человека во сне растет вместе с возрастом, достигая 9–10 часов в подростково-юношеском возрасте (14–17 лет). Хотя для взрослого человека нормальная продолжительность ночного сна четко не установлена, наиболее оптимальной считается 7 часов при отсутствии ощущения сонливости днем (Вейн, 2006; Kripke et al., 2002; Williams et al., 2013). В соответствии с этим можно предполагать, что среднему возрасту участников нашего исследования (18 лет) соответствует оптимальная длительность ночного сна в 7–9 часов.

Для анализа данных исследования использовалась статистическая программа SPSS-21. В соответствии с результатами проверки нормальности распределения по Колмогорову–Смирнову использованы параметрические критерии: Т-критерий Стьюдента для независимых выборок и однофакторный дисперсионный анализ.

Для краткого и удобного представления и последующего анализа ответов респондентов на открытые вопросы анкеты о самооценке спортсменами состояния своего сна проведена процедура кодирования ответов. Результаты процедуры приведены в табл. 1.

Таблица 1. Результаты кодирования ответов на открытые вопросы анкеты для самооценки состояния сна спортсменами

№	Вопросы	Кодированные ответы
1	Как быстро и насколько легко Вы заснули накануне ночью?	1 – быстро и легко (менее, чем за 30 минут) 2 – долго и трудно (более, чем за 30 минут)
2	Сколько Вы спали (в часах) минувшей ночью?	1 – меньше 8 часов 2 – 8 часов 3 – больше 8 часов
3	Как крепко и насколько глубокий был Ваш сон?	1 – глубоко и крепко 2 – неглубоко и некрепко
4	Видели ли Вы какие-либо сновидения?	1 – да 2 – нет
5	Просыпались ли Вы ночью, если «да», то сколько раз и по каким причинам?	1 – не просыпался 2 – просыпался 1 раз 3 – просыпался 2 раза и более
6	Насколько Вам тяжело было просыпаться сегодня утром, и если были трудности с тем, чтобы вовремя встать, то с чем они были связаны?	1 – легко 2 – трудно
7	Выспались ли Вы сегодня и чувствуете ли Вы себя, благодаря ночному сну, не сонным, отдохнувшим и полным сил?	1 – да 2 – нет 3 – не уверен

Table 1. The codes for answers to open-ended questions of the questionnaire for self-assessment of sleep state by athletes

№	Question	Coded answers
1	How quickly and how easily did you fall asleep the night before?	1 – quick and easy (less than 30 minutes); 2 – long and difficult (more than 30 minutes)
2	How much did you sleep (in hours) last night?	1 – less than 8 hours 2 – 8 hours 3 – more than 8 hours
3	How deep and how sound was your sleep?	1 – deep and sound 2 – shallow and light
4	Did you have any dreams?	1 – yes 2 – no
5	Did you wake up at night, if yes, then how many times and for what reasons?	1 – did not wake up 2 – woke up once 3 – woke up 2 times or more
6	How hard was it for you to wake up this morning, and if there were difficulties in getting up on time, what were they connected with?	1 – easy 2 – difficult
7	Did you get enough sleep today and do you feel not sleepy, rested and full of energy thanks to the night's sleep?	1 – yes 2 – no 3 – not sure

Для цитирования: Сагова З.А., Донцов Д.А., Денисова К.И., Симонов В.Н. Оценка профессионально-обусловленных особенностей функционального состояния в связи с некоторыми характеристиками сна спортсменов // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 75–93. doi: 10.11621/npj.2020.0200

For citation: Sagova Z.A., Dontsov D.A., Denisova K.I., Simonov V.N. (2020). Assessment of professionally determined features of the functional state in connection with some characteristics of athletes' sleep. National Psychological Journal, [Natsionalnyy psikhologicheskij zhurnal], (13)3, 75–93. doi: 10.11621/npj.2020.0200

Результаты исследования и их обсуждение

В табл. 2 представлены результаты расчетов Т-критерия Стьюдента для групп, образовавшихся согласно ответам на вопросы № 1, 4, 6 анкеты, в соответствии с данными по шкалам теста САИ.

Согласно данным табл. 2, трудности с засыпанием накануне обследования испытывали немногим более 13% спортсменов. При этом данная проблема сильнее всего отразилась на настроении респондентов, а также на интегральном показателе функционального состояния, снижая значения этих параметров. В отличие от быстро и легко заснувших накануне ночью спортсменов, у данной группы наблюдалась тенденция к ухудшению самочувствия.

Даже у здоровых людей проблемы с засыпанием и последующая недостаточная продолжительность сна имеют негативные последствия для их самочувствия и благополучия. Однако спортсмены, даже испытывая подобные состояния, могут об этом не задумываться или не заявлять о них, если не подвергаются специальному опросу. Следует отметить, что, несмотря на то, что физическая активность способствует крепкому сну вследствие усталости организма, интенсивные спортивные нагрузки могут оказывать и возбуждающее действие – вызывать учащение пульса, усиление потоотделения, повышение температуры тела. Соответственно, активные тренировки во второй половине дня, вероятно, оказывают стимулирующий эффект с последу-

Таблица 2. Значения Т-критерия Стьюдента по вопросам анкеты для самооценки состояния сна спортсменами в их связи со шкалами теста САИ

Вопросы анкеты	Ответы на вопросы анкеты согласно кодированию	Самочувствие	Активность	Настроение	Общие баллы
Вопрос 1. Как быстро и насколько легко Вы заснули накануне ночь?	1 (n = 39)	5,16 ± 0,99	4,14 ± 1,51	5,38 ± 1,24	14,68 ± 2,55
	2 (n = 6)	3,57 ± 1,66	4,37 ± 0,92	4,17 ± 1,34	12,10 ± 3,33
	Т-критерий	2,282	-0,357	2,209	2,215
	Знач.	0,066	0,723	0,033	0,032
Вопрос 4. Видели ли Вы какие-либо сновидения?	1 (n = 13)	5,29 ± 0,67	4,16 ± 1,3	5,30 ± 1,21	14,75 ± 1,87
	2 (n = 32)	4,81 ± 1,35	4,17 ± 1,49	5,19 ± 1,36	14,17 ± 3,07
	Т-критерий	1,607	-0,022	0,258	0,641
	Знач.	0,116	0,983	0,797	0,525
Вопрос 6. Насколько Вам тяжело было просыпаться сегодня утром, и если были трудности с тем, чтобы вовремя встать, то с чем они были связаны?	1 (n = 19)	5,40 ± 0,98	4,76 ± 1,42	5,66 ± 0,99	15,82 ± 2,78
	2 (n = 26)	4,62 ± 1,26	3,74 ± 1,33	4,90 ± 1,43	13,25 ± 2,25
	Т-критерий	2,253	2,476	1,980	3,413
	Знач.	0,029	0,017	0,054	0,001

Table 2. Values of the Student's T-criterion in the questionnaire for self-assessment of the state of sleep by athletes in connection with their SAN test scales

Survey questions	Answers to survey questions according to coding	Wellbeing	Activeness	Mood	Total score
Question 1. How quickly and how easily did you fall asleep the night before?	1 (n = 39)	5,16 ± 0,99	4,14 ± 1,51	5,38 ± 1,24	14,68 ± 2,55
	2 (n = 6)	3,57 ± 1,66	4,37 ± 0,92	4,17 ± 1,34	12,10 ± 3,33
	T-criterion	2,282	-0,357	2,209	2,215
	Val.	0,066	0,723	0,033	0,032
Question 4. Did you have any dreams?	1 (n = 13)	5,29 ± 0,67	4,16 ± 1,38	5,30 ± 1,21	14,75 ± 1,87
	2 (n = 32)	4,81 ± 1,35	4,17 ± 1,49	5,19 ± 1,36	14,17 ± 3,07
	T-criterion	1,607	-0,022	0,258	0,641
	Val.	0,116	0,983	0,797	0,525
Question 6. How hard was it for you to wake up this morning, and if there were difficulties in getting up on time, what were they connected with?	1 (n = 19)	5,40 ± 0,98	4,76 ± 1,42	5,66 ± 0,99	15,82 ± 2,78
	2 (n = 26)	4,62 ± 1,26	3,74 ± 1,33	4,90 ± 1,43	13,25 ± 2,25
	T-criterion	2,253	2,476	1,980	3,413
	Val.	0,029	0,017	0,054	0,001

ющими трудностями засыпания. Согласно С. Синнертону и Т. Рейли, уменьшение сна у пловцов на 2,5 часа по сравнению с обычной его продолжительностью, не оказывало заметного влияния на их общие двигательные функции и плавательные способности. Но обнаружилось снижение чувства бодрости и существенное повышение показателей напряжения, замешательства, усталости, гнева, депрессии (Sinnerton, Reilly, 1992).

Известно, что на настроение человека существенно влияют ситуативные факторы. Взаимодействия с другими людьми, условиями среды и ситуации, в которых оказывается человек, инициируют эмоциональные реакции, непосредственно влияющие на его настроение. Соответственно, сниженное функциональное состояние способствует формированию негативных профилей настроения, которые могут быть значимыми предиктора-

ми искаженных поведенческих реакций, быстроты наступления усталости, эффективности действий. В исследовании А. Халла и П. Терри в период чемпионата по академической гребле ежедневно замечалось настроение атлетов. В результате были обнаружены значительные колебания настроения гребцов с приближением высоких результатов, демонстрировали стабильное и постепенно улучшающееся настроение, тогда как неудачам части гребцов предшествовали неустойчивость настроения, тревожные ожидания, депрессии, усталость (Hall, Terry, 1995).

Как видно из табл. 2, наличие или отсутствие сновидений не влияет на функциональное состояние респондентов. Зато особенности пробуждения утром и трудности вставания вовремя меняют изучаемые компоненты функционального состояния. Легкое и быстрое пробужде-

ние (в отличие от тяжелого и долгого) приводит к улучшению показателей самочувствия, повышению активности и совокупных баллов всех параметров, наблюдается также тенденция к улучшению настроения. Однако такие показатели оказались характерны для меньшинства участников исследования, тогда как большая часть их заявила о своем тяжелом пробуждении, вследствие чего ухудшились параметры функционального состояния. В качестве основных причин трудного пробуждения спортсмены называли выпавший снег и холодную погоду, желание просто еще поспать, накопившуюся усталость, постоянное недосыпание, позднее засыпание.

Полученные результаты созвучны с результатами исследований ряда специалистов. Как показали наблюдения Н. Суисси и соавторов, анаэробные показатели в течение дня у студентов, зани-

мающихся спортом, значительно ухудшались вследствие отсрочки времени их сна или сокращения времени подъема на 4 часа. При этом частичное лишение сна в конце ночи (ранний подъем) имело более негативные следствия в виде снижения производительности, чем поздний отход ко сну (Souissi et al., 2008). В исследовании С. Джарая и др. изучалось влияние частичного сокращения продолжительности сна на когнитивные способности гандбольных вратарей. Испытуемые выполняли задачи на оценку внимания, времени реакции и распознавания символов. Авторы отмечают, что недостаток сна оказывает явное негативное влияние на спортивные результаты – наблюдались значительный рост

процента ошибок при решении предъявленных заданий и повышение температуры тела у голкиперов (Jarraya et al., 2014). Частичное лишение сна спортсменов в начале или в конце ночи негативно влияло на оценку и восприятие расстояния у велосипедистов. Недостаточный сон и регулярное позднее засыпание нарушали регуляцию настроения и усугубляли проявления возрастного кризиса у подростков, занимающихся спортом. В периоды соревнований спортсмены командных видов спорта были заметно подвержены высокому риску некачественного сна (Baati et al., 2020; Short, Louca, 2015; Fullagar et al., 2015).

Результаты расчетов однофакторного дисперсионного анализа для ответов

на вопросы № 2, 5, 7 анкеты в их связи со шкалами теста САН представлены в табл. 3.

Количество часов сна спортсменов в целом не оказал существенного влияния на их функциональное состояние. Среднему возрасту участников нашего исследования (18 лет) соответствует оптимальная средняя продолжительность ночного сна – восемь часов. Около 67% спортсменов накануне перед заполнением методик спали менее восьми часов (в некоторых случаях до 4 часов), оставшиеся 23% – от восьми часов и более. Можно предполагать, что субъективное благоприятное состояние респондентов после ночного сна менее рекомендуемых восьми часов связано с тем, что работа

Таблица 3. Данные однофакторного дисперсионного анализа ответов на вопросы анкеты в их связи со шкалами теста САН

Вопросы анкеты	Ответы на вопросы анкеты согласно кодированию	Самочувствие	Активность	Настроение	Общие баллы
Вопрос 2. Сколько Вы спали (в часах) минувшей ночью?	1 (n = 27)	5,07 ± 1,10	4,17 ± 1,52	5,43 ± 1,14	14,68 ± 2,47
	2 (n = 11)	4,70 ± 0,99	4,48 ± 1,17	4,74 ± 1,37	13,93 ± 3,24
	3 (n = 7)	4,84 ± 1,90	3,66 ± 1,58	5,14 ± 1,79	13,64 ± 3,31
	F-критерий	0,395	0,691	1,098	0,537
	Знач.	0,676	0,507	0,343	0,589
Вопрос 5. Просыпались ли Вы ночью, если «да», то сколько раз и по каким причинам?	1 (n = 39)	4,88 ± 1,25	4,33 ± 1,34	5,18 ± 1,31	14,40 ± 2,93
	2 (n = 4)	5,25 ± 0,85	3,58 ± 1,83	5,20 ± 1,57	14,03 ± 1,87
	3 (n = 2)	5,55 ± 1,20	2,25 ± 1,77	5,95 ± 1,49	13,75 ± 0,92
	F-критерий	0,417	2,511	0,315	0,076
	Знач.	0,662	0,093	0,731	0,927
Вопрос 7. Выспались ли Вы сегодня, и чувствуете ли Вы себя благодаря ночному сну не сонным, отдохнувшим и полным сил?	1 (n = 26)	5,21 ± 1,00	4,34 ± 1,50	5,46 ± 1,27	15,01 ± 2,81
	2 (n = 13)	4,49 ± 1,38	3,95 ± 1,54	4,85 ± 1,46	13,28 ± 2,45
	3 (n = 6)	4,80 ± 1,50	3,90 ± 1,00	5,00 ± 1,08	13,70 ± 2,81
	F-критерий	1,675	0,436	1,045	1,962
	Знач.	0,200	0,649	0,361	0,153

Table 3. Data of single-factor analysis of variance of answers to the questionnaire questions in their connection with the SAN test scales

Survey questions	Answers to survey questions according to coding	Wellbeing	Activeness	Mood	Total score
Question 2. How much did you sleep (in hours) last night?	1 (n = 27)	5,07 ± 1,10	4,17 ± 1,52	5,43 ± 1,14	14,68 ± 2,47
	2 (n = 11)	4,70 ± 0,99	4,48 ± 1,17	4,74 ± 1,37	13,93 ± 3,24
	3 (n = 7)	4,84 ± 1,90	3,66 ± 1,58	5,14 ± 1,79	13,64 ± 3,31
	F-criterion	0,395	0,691	1,098	0,537
	Val.	0,676	0,507	0,343	0,589
Question 5. Did you wake up at night, if yes, then how many times and for what reasons?	1 (n = 39)	4,88 ± 1,25	4,33 ± 1,34	5,18 ± 1,31	14,40 ± 2,93
	2 (n = 4)	5,25 ± 0,85	3,58 ± 1,83	5,20 ± 1,57	14,03 ± 1,87
	3 (n = 2)	5,55 ± 1,20	2,25 ± 1,77	5,95 ± 1,49	13,75 ± 0,92
	F-criterion	0,417	2,511	0,315	0,076
	Val.	0,662	0,093	0,731	0,927
Question 7. Did you get enough sleep today and do you feel not sleepy, rested and full of energy thanks to the night's sleep?	1 (n = 26)	5,21 ± 1,00	4,34 ± 1,50	5,46 ± 1,27	15,01 ± 2,81
	2 (n = 13)	4,49 ± 1,38	3,95 ± 1,54	4,85 ± 1,46	13,28 ± 2,45
	3 (n = 6)	4,80 ± 1,50	3,90 ± 1,00	5,00 ± 1,08	13,70 ± 2,81
	F-criterion	1,675	0,436	1,045	1,962
	Val.	0,200	0,649	0,361	0,153

Для цитирования: Сагова З.А., Донцов Д.А., Денисова К.И., Симонов В.Н. Оценка профессионально-обусловленных особенностей функционального состояния в связи с некоторыми характеристиками сна спортсменов // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 75–93. doi: 10.11621/npj.2020.0200

For citation: Sagova Z.A., Dontsov D.A., Denisova K.I., Simonov V.N. (2020). Assessment of professionally determined features of the functional state in connection with some characteristics of athletes' sleep. National Psychological Journal, [Natsionalnyy psikhologicheskij zhurnal], (13)3, 75–93. doi: 10.11621/npj.2020.0200

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

с опросниками проходила не непосредственно перед ответственными мероприятиями, а в относительно спокойный период подготовки к ним, в условиях снижения тревожных ожиданий по поводу процесса и результатов соревнований. Недостаточная продолжительность сна респондентов может быть связана с широким использованием различных гаджетов в ночное время. Современные технологии позволяют спортсменам существенно улучшить тренировочный процесс, легко контролировать важные параметры занятий: пройденное расстояние, время, скорость, пульс, дыхание и пр. Однако позднее общение с коллегами, друзьями и близкими посредством социальных сетей, публикации по поводу матчей и т.д. часто происходят в ущерб ночному сну. Вместе с тем, в целом ряде исследований показано, что использование электронных устройств за два часа до сна создает проблемы с засыпанием, так как яркий свет перед сном подавляет выработку мелатонина, нарушает естественные ритмы сна и бодрствования (Suganuma et al., 2007; Owusu-Marfo et al., 2018; Rafique et al., 2020). Кроме того, важную роль играют индивидуальные особенности респондентов, позволяющие им строить адаптивное поведение в ситуациях активных тренировок и взаимодействия с окружающими даже в неблагоприятных и стрессовых условиях.

Американские гребцы Ф. Самуэлсен и Д. Гарбо в 1896 году впервые переплыли Атлантический океан на весельной лодке, чтобы получить специальный приз (На веслах через Атлантику, 1965). Каждый из них спал по пять часов в сутки и греб по восемнадцать часов, при этом они успешно пережили шторм в океане и достигли противоположного берега. Приведенный пример свидетельствует о том, что, веро-

ятно, при наличии высокой мотивации человек может сократить время сна на определенное время и при этом эффективно функционировать и преодолевать сложные ситуации. В соответствии с замечанием Н. Клейтмана, при депривации сна человек может сохранять способность к выполнению хорошо отработанных навыков, однако без стабильности и не продолжительное время (по Dement, 2001).

Вместе с тем полученные нами данные противоречат результатам других исследований. Так, в исследовании

также на оказывало положительного влияния на значение изучаемых показателей (Reyner, Horne, 2013).

В соответствии с ответами на пятый вопрос анкеты, у спортсменов, просыпавшихся накануне ночью хотя бы один раз, наблюдается снижение активности. Прерывистый ночной сон часто отмечается как фактор развития усталости и снижения работоспособности в дневное время. Его предпосылками могут быть: физическое переутомление, тяжелые тренировки, чрезмерное употребление кофе, ночные

Современные технологии позволяют спортсменам существенно улучшить тренировочный процесс, легко контролировать важные параметры занятий: пройденное расстояние, время, скорость, пульс, дыхание и пр. Однако позднее общение с коллегами, друзьями и близкими посредством социальных сетей, публикации по поводу матчей и т.д. часто происходят в ущерб ночному сну

П. Блумерта и коллег в условиях ограничения сна у тяжелоатлетов наблюдалось нарушение самочувствия, настроения и активности, повышалась утомляемость. При этом профессиональные навыки рывков, толчков, приседаний со штангой на груди, объем и интенсивность тренировок не нарушались (Blumert et al., 2007). Похожие результаты получены также Дж. Муром и др., которые показали отсутствие значимого влияния остро-го недосыпа на анаэробные способности игроков-мужчин командных видов спорта. При этом прием кофеина, вопреки ожиданиям положительного воздействия на время реакции и настроение, в данной ситуации не повлиял на эти параметры (Moore et al., 2018). По данным Л.А. Рейнера и Дж.А. Хорна после пятичасового ночного сна у полупрофессиональных теннисистов наблюдалось заметное ухудшение точности подачи и общего самочувствия, а использование кофеина

позывы в туалет, использование компьютера или телефона перед сном и засыпание с невыключенными устройствами и т.д. Следует отметить, что все перечисленные ситуации имеют широкое распространение в жизни спортсменов, хотя, по мнению наших респондентов, причинами их пробуждений являлись неприятный сон, телефонный звонок и жажда. Регулярные прерывания ночного сна могут иметь значительные негативные последствия в виде нарушений сердечного ритма, нервной системы и иммунитета, учащения простудных заболеваний, расстройств циклов сна и бодрствования, эмоционального истощения, снижения эффективности деятельности и др. (Асанов, 2004; Путилов, 2017; Шамне и др., 2010). Более 40% участников нашего исследования, включая тех, у кого отмечался прерывистый сон, не чувствуют себя отдохнувшими и полными сил (или не уверены в своей бодрости) после ночной

Таблица 4. Результаты самооценки состояния сна спортсменами по вопросу № 3 анкеты в его связи со шкалами теста САИ

Вопросы анкеты	Ответы на вопрос анкеты согласно кодированию	Самочувствие	Активность	Настроение	Общие баллы
Вопрос 3. Как крепко и насколько глубоко был Ваш сон?	1 (n = 45)	4,95 ± 1,21	4,17 ± 1,44	5,22 ± 1,31	14,34 ± 2,77

Table 4. Results of self-assessment of the state of sleep by athletes according to question No. 3 of the questionnaire in connection with the SAN test scales

Survey questions	Answers to survey questions according to coding	Wellbeing	Activeness	Mood	Total score
Question 3. How deep and how sound was your sleep?	1 (n = 45)	4,95 ± 1,21	4,17 ± 1,44	5,22 ± 1,31	14,34 ± 2,77

го сна, что можно считать подтверждением утверждений специалистов. Сами спортсмены признают «чувство выспанности» и степень удовлетворенности сном важнейшими факторами и залогом успешной спортивной деятельности (Павлова, 2007).

На вопрос о крепости и глубине ночного сна все респонденты ответили примерно одинаково (спали крепко и глубоко). Поэтому нет возможности дифференцировать влияние ответов на параметры методики САН (табл. 4). При этом, сравнив ответы испытуемых на третий и пятый вопросы, следует отметить определенные противоречия. Несмотря на то, что более 13% спортсменов просыпались ночью хотя бы один раз по разным причинам, они оценивают свой сон как глубокий и крепкий. Возможно, во время заполнения опросников имели место недостаточная внимательность респондентов или наличие помех сосредоточенной работе. Данное обстоятельство необходимо учесть авторам при организации и проведении дальнейших исследований.

Таким образом, изучение влияния качественных и количественных характеристик сна на функциональное состояние участников исследования дает основание выделить два фактора как наиболее значимые: трудности с засыпанием ночью и тяжелое пробуждение утром. Эти факторы негативно отражаются на самочувствии, активности и настроении, а также на интегральном показателе функционального состояния. Регулярные недосыпания по разным причинам способствуют повышенной утомляемости, рассогласованию действий, снижению скорости реакции, быстрому наступлению монотонии, повышают риск травмирования спортсменов. Полученные результаты созвучны данным ряда исследований, указывающих на то, что нарушения качества сна, связанные с поздним засыпанием, его фрагментацией, микропробуждениями, поверхностным или тревожным характером и т.п., вносят значимый вклад в развитие глубоких искажений структуры сна и сбоя

Искажения ночного сна (позднее засыпание, пробуждения ночью, беспокойный сон и т.д.) накануне ответственных матчей могут обесценить усилия продолжительных тренировок, снижая физические, когнитивные, эмоциональные способности атлетов. Как следствие, такие спортсмены не достигают ожидаемых результатов, в отличие от тех, кто адекватно оценивает роль сна как важнейшего адаптационного механизма при высоких стрессовых нагрузках

функционального состояния с последующим возникновением сердечно-сосудистых заболеваний и других факторов риска (Каллистов и др., 2007; Коростовцева, 2014; Bradley, Floras, 2009). Как было отмечено выше, в нашем исследовании принимали участие борцы и баскетболисты, однако, учитывая пилотный характер работы, мы не выделяем особенности проявления изучаемых параметров по видам спорта.

Заключение

Сон является важным фактором, определяющим здоровье, активность, эмоциональное состояние и работоспособность спортсменов. Многие спортсмены часто недооценивают значение сна, считая его менее важным, по сравнению с обязательными тренировками, и рассматривая его как пассивный период отдыха. Искажения ночного сна (позднее засыпание, пробуждения ночью, беспокойный сон и т.д.) накануне ответственных матчей могут обесценить усилия продолжительных тренировок, снижая физические, когнитивные, эмоциональные способности атлетов. Как следствие, такие спортсмены не достигают ожидаемых результатов, в отличие от тех, кто адекватно оценивает роль сна как важнейшего адаптационного механизма при высоких стрессовых нагрузках. Для оптимизации сна спортсменов целесообразно проводить регулярные мониторинги сна, в которых необходимо учитывать основные факторы, влияющие на него.

В рамках проведенного исследования получены результаты, отражающие связи некоторых характеристик сна и функ-

ционального состояния спортсменов. Наиболее значимыми для функционального состояния участников исследования оказались трудности с засыпанием ночью и тяжелое пробуждение утром. Данные факторы негативно отражаются на самочувствии, активности и настроении, а также на интегральном показателе функционального состояния спортсменов.

Настоящее исследование является пилотным, поэтому полученные результаты следует рассматривать как материал для дальнейшей работы, в частности, для проверки полученных данных на двух модификациях методики САН.

Кроме того, исследование имеет ряд ограничений, связанных с тем, что не контролировались такие параметры, как образ жизни респондентов, их график тренировок, спортивный стаж и разряд, курение и другие привычки. Следовательно, нет возможности говорить о причинно-следственной связи между исследуемыми переменными. Вместе с тем, полученные данные могут быть полезными для понимания процессов и последствий нарушений сна спортсменов, могут внести вклад в разработку диагностических процедур, профилактических, коррекционных и реабилитационных программ.

Информация о грантах и благодарностях

Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 18-013-01211 А

Acknowledgments

The research is supported by the Russian Foundation for Basic Research No. 18-013-01211

Литература:

Апанасенко Г.Л., Чистякова Ю.С. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 19–22.

Асанов А.О. Нарушения сна при различных типах депрессий (типология, клиника, терапия) : автореферат дисс. ... канд. мед. наук. – Москва, 2004. – 27 с.

Для цитирования: Сагова З.А., Донцов Д.А., Денисова К.И., Симонов В.Н. Оценка профессионально-обусловленных особенностей функционального состояния в связи с некоторыми характеристиками сна спортсменов // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 75–93. doi: 10.11621/npj.2020.0200

For citation: Sagova Z.A., Dontsov D.A., Denisova K.I., Simonov V.N. (2020). Assessment of professionally determined features of the functional state in connection with some characteristics of athletes' sleep. National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskij zhurnal], (13)3, 75–93. doi: 10.11621/npj.2020.0200

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

- Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. – Москва : ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
- Бодров В.А. Психологический стресс: природа и преодоление. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
- Бумарскова Н.Н., Калинин А.Л. Изучение сна студентов-спортсменов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 4. – С. 30–33.
- Вейн А.М. Медицина сна // Избранные лекции по неврологии / под ред. проф. В.Л. Голубева. – Москва : Эйдос Медиа, 2006. – С. 12–20.
- Вербицкий Е.В. Тревожность и сон // Журнал высшей нервной деятельности. – 2013. – Т. 63. – № 1. – С. 6–12.
- Вязовский В.В. Кортиковые нейронные механизмы гомеостатических процессов сна // Журнал высшей нервной деятельности. – 2013. – Т. 63. – № 1. – С. 13–23.
- Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.Н. и др. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141–145.
- Дементенко В.В., Дорохов В.Б. Оценка эффективности систем контроля уровня бодрствования человека-оператора с учетом вероятностной природы возникновения ошибок при засыпании // Журнал высшей нервной деятельности. – 2013. – Т. 63. – № 1. – С. 24–32.
- Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности : дисс. ... доктора психол. наук. – Москва, 2002. – 342 с.
- Довжик Л.М. Спортивная травма как жизненное событие : дисс. ... канд. психол. наук. – Москва, 2018. – 344 с.
- Донцов Д.А. Модификация методики «Самочувствие, активность, настроение» для сферы спорта // PSIXOLOGIYA. – 2020. – № 1. – С. 91–98.
- Егоров В.Н., Таютина Т.В., Недоруба Е.А., Лысенко А.В., Степаненко А.Ф., Макаришина Ю.И. Оценка влияния качественных и количественных нарушений сна на развитие тревожно-депрессивных изменений у спортсменов // Современные проблемы науки и образования. 2015. – № 3. – С. 79.
- Заболелания и повреждения при занятиях спортом / под ред. А.Г. Дембо. – Ленинград : Медицина, 1991. – 336 с.
- Зинченко В.П., Леонова А.Б., Стрелков Ю.К. Психометрика утомления. – Москва : МГУ, 1977.
- Измеров Н.Ф., Бухтияров И.В., Денисов Э.И. Оценка профессиональных рисков для здоровья в системе доказательной медицины // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2016. – № 1. – С. 14–20.
- Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 352 с.
- Каллистов Д.Ю., Романова Е.А., Сипко Г.В. Значение психофизиологических характеристик условий труда для формирования кардиоваскулярных факторов риска : материалы конгресса «Здоровье нации и здравоохранение». – Москва, 2007.
- Козлов В.П. Закономерности изменений функционального состояния операторов командно-измерительных комплексов в процессе управления космическими аппаратами : автореферат дисс. ... канд. мед. наук. – Санкт-Петербург, 1997. – 21 с.
- Коростовцева Л.С. Прогностическое значение синдрома обструктивного апноэ во сне у больных артериальной гипертензией и ожирением : автореферат дисс. ... канд. мед. наук. – Санкт-Петербург, 2014. – 18 с.
- Кузнецова А.С., Титова М.А., Злоказова Т.А. Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность // Вестник МГУ им. М.В. Ломоносова. Серия 14. Психология. – 2019. – № 1. – С. 51–68.
- Кузьмин М.А., Родыгина Ю.К. Предстартовые состояния в деятельности спортсменов различных специализаций // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51 (1). – С. 297–307.
- Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития // Вестник МГУ им. М.В. Ломоносова. Серия 14 Психология. – 2019. – № 1. – С. 13–33. doi: 10.11621/vsp.2019.01.13
- Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. – Москва : МГУ, 1981.
- Леонова А.Б., Величковская С.Б. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности // Психология психических состояний. Вып. 4 / под ред. А.О. Прохорова. – Казань : Центр инновационных технологий, 2002. – С. 326–343.
- Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова – Москва : Смысл, 2007. – 311 с.
- Ляпин В.П., Яковлева Е.В. Коррекция психоэмоционального состояния классических и тайбоксеров на различных этапах тренировочного цикла // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 2. – С. 91–94.
- На веслах через Атлантику // Катера и яхты. – 1965. – № 5. – С. 66.
- Павлова Е.А. Исследование психологической обусловленности качества ночного сна спортсменов накануне соревнований // Ученые записки. – 2007. – № 4(26) – С. 59–64.
- Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – Санкт-Петербург : Сентябрь, 2001. – 260 с.
- Полуэктов М.Г. Нарушение цикла сон-бодрствование – диагностика и лечение // Лечение заболеваний нервной системы. – 2012. – № 1. – С. 3–9.
- Преображенская И.С. Расстройства сна и их значение в развитии когнитивных нарушений // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2013. – № 4. – С. 49–53.
- Психология, управление, бизнес: проблемы взаимодействия : коллективная монография / под ред. Журавлева А.Л., Жалагиной Т.А., Короткиной Е.Д., Каравановой Л.Ж. – Тверь : Твер. гос. ун-т, 2016. – 280 с.
- Психология : учебник для гуманитарных вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 656 с.
- Путилов А.А. Возрастная специфика зависимости удовлетворенности ночным сном от его качества и индивидуальных характеристик цикла «сон – бодрствование» // Эффективная фармакология. – 2017. – № 35. – С. 24–31.
- Рассказова Е.И. Психологические факторы хронификации инсомнии: подход психологии телесности // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2017. – Т. 10. – № 4. – С. 94–102. doi: 10.14529/psy170409
- Рассказова Е.И. Функции жалоб на нарушения сна и сонливость в межличностном общении: культурно-исторический подход в психосоматике // Культурно-историческая психология. – 2019. – Т. 15. – № 4. – С. 44–55. doi:10.17759/chp.2019150405

- Рассказова Е.И. Нарушения психологической саморегуляции при невротической инсомнии : автореферат ... канд. психол. наук. – Москва, 2008. – 25 с.
- Романова Е.А. Гигиеническое обоснование системы профилактики расстройств сна у трудоспособного населения : автореферат ... докт. мед. наук. – Москва, 2008. – 46 с.
- Романова Е.А. Психологические особенности больных с нарушением сна : дисс. ... канд. психол. наук. – Москва, 2002. – 153 с.
- Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие – Санкт-Петербург : Центр карьеры, 1999. – 367 с.
- Ткаченко О.Н., Лаврова Т.П., Дорохов В.Б., Демитиенко В.В., Силькис И.Г. Микросон: анализ особенностей изменений ээг при психомоторных нарушениях // Журнал высшей нервной деятельности. – 2013. – Т. 63. – № 1. – С. 141–153.
- Тхостов А.Ш., Левин Я.И., Рассказова Е.И. Психологическая модель невротической инсомнии: факторы хронификации // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2007. – № 3. – С. 44–56.
- Шамне Р.В., Голдобина О.А., Левин Я.И. К проблеме нарушений сна при невротических расстройствах: клиникодинамическая характеристика, психологическая обусловленность // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2010. – № 3 (60). – С. 23–27.
- Юшкова О.И., Матюхин В.В., Бухтияров И.В., Капустина А.В., Порошенко А.С., Калинина С.А., Ониани Х.Т. Методическое обоснование оценки функционального напряжения организма при умственном труде // Вестник ТвГУ. Серия «Биология и экология». – 2014. – № 3. – С. 15–26.
- Andrade A., Bevilacqua G.G., Coimbra D. R., Pereira F.S., Brandt R. (2016). Sleep Quality, Mood and Performance: A Study of Elite Brazilian Volleyball Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 15(4), 601–605.
- Baati H., Chtourou H., Moalla W., Jarraya M., Nikolaidis P.T., Rosemann T., Knechtle B. (2020) Effect of Angle of View and Partial Sleep Deprivation on Distance Perception. *Front. Psychol*, 11(201). doi: 10.3389/fpsyg.2020.00201
- Bleyer Fernanda Tolentino de Souza, Barbosa Diego Grasel, Andrade Rubian Diego, Teixeira Clarissa Stefani, Felden Érico Pereira Gomes. (2015). Sleep and musculoskeletal complaints among elite athletes of Santa Catarina. *Revista Dor*, 16(2), 102–108. doi: 10.5935/1806-0013.20150020
- Blumert P., Crum A., Ernsting M., Volek J., Hollander D., Haff E., Haff G. (2007). The acute effects of twenty-four hours of sleep loss on the performance of national-caliber male collegiate weightlifters. *J Strength Cond Res*, 21, 1146–1154. doi: 10.1519/00124278-200711000-00028
- Bradley T.D., Floras J.S. (2009). Obstructive sleep apnoea and its cardiovascular consequences. *Lancet*, 373(9657), 82–93. doi: 10.1016/S0140-6736(08)61622-0
- Coenen A.M.L. (1999). Nathaniel Kleitman 1895–1999: a legend in sleep research. *SLEEP-WAKE Research in The Netherlands*. 10, 13–14.
- Dement W.C. (2001). Remembering Nathaniel Kleitman. *Archives Italiennes de Biologie*, 139(1), 11–17.
- Devonport T.J., Lane A.M., Hanin Y. (2005). Emotional States of Athletes Prior to Performance-Induced Injury. *Journal of sports science & medicine*, 4(4), 382–394.
- Dinges D.F., Kribbs N.B. (1991). Performing while sleepy: Effects of experimentally-induced sleepiness. In T. H. Monk (Ed.), *Human performance and cognition. Sleep, sleepiness and performance*, 97–128. Oxford, England: J. Wiley & Sons.
- Doran S., Van Dongen H., Dinges D.F. (2001). Sustained attention performance during sleep deprivation: evidence of state instability. *Archives italiennes de biologie*, 139(3), 253–267.
- Ekkekakis P., Petruzzello S.J. (2000). Analysis of the affect measurement conundrum in exercise psychology. I. Fundamental issues. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 71–88. doi: 10.1016/S1469-0292(00)00010-8
- Fietze I, Strauch J, Holzhausen M, Glos M, Theobald C, Lehnkering H, et al. (2009). Sleep quality in professional ballet dancers. *Chronobiol Int.*, 26(6), 1249–62. doi: 10.1080/07420520903221319
- Fullagar H.H., Duffield R., Skorski S., Coutts A.J., Julian R., Meyer T. (2015). Sleep and Recovery in Team Sport: Current Sleep-Related Issues Facing Professional Team-Sport Athletes. *Int J Sports Physiol Perform*, 10(8), 950–957. doi: 10.1123/ijssp.2014-0565
- Fullagar H.H., Skorski S., Duffield R., Hammes D., Coutts A.J., Meyer T. (2015) Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports Medicine*, 45(2), 161–186. doi: 10.1007/s40279-014-0260-0
- Hall A., Terry P.C. (1995). Predictive capability of pre-performance mood profiling at the 1993 World Rowing Championships, Roundnice, the Czech Republic [Abstract]. *Journal of Sports Sciences*, 13, 56–57.
- Halson S. (2008). Nutrition, sleep and recovery. *European Journal of Sports Science*. 8(2), 119–126. doi: 10.1080/17461390801954794
- Hanin Y.L. (2000) Successful and poor performance and emotions, In: *Emotions in sport*. Ed: Hanin, Y. Champaign, IL: Human Kinetics. 157–188. doi: 10.5040/9781492596233.ch-007
- Hanin Y.L. (2004) Emotions in sport: An individualized approach. In: *Encyclopedia of Applied Psychology*. Ed: Spielberger, C.D. Oxford, UK: Elsevier Academic Press. 739–750. doi: 10.1016/B0-12-657410-3/00611-5
- Jarraya S., Jarraya M., Chtourou H., Souissi N. (2014) Effect of time of day and partial sleep deprivation on the reaction time and the attentional capacities of the handball goalkeeper. *Biological Rhythm Research*, 45(2), 183–191, doi: 10.1080/09291016.2013.787685
- Johnson U., Ivarsson, A. (2011). Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 21, 129–136. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01057.x
- Kellmann M., Bertollo M., Bosquet L., Brink M., Coutts A. J., Duffield R., Erlacher D., Halson Sh.L., Hecksteden A., Heidari J., Kallus K.W., Meeusen R., Mujika I., Robazza C., Skorski S., Venter R., Beckmann J. (2018) Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13, 240–245. doi: 10.1123/ijssp.2017-0759
- Kreher J.B. (2016). Diagnosis and prevention of overtraining syndrome: an opinion on education strategies. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 7, 115–122. doi: 10.2147/OAJSM.S91657
- Kripke D.F., Garfinkel L, Wingard D.L. et al. (2002). Mortality associated with sleep duration duration and insomnia. *Arch. Gen. Psychiatry*. 59(2), 131–136. (In Russ.) doi: 10.1001/archpsyc.59.2.131

- Lane A.M., Terry P.C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 16–33. doi: 10.1080/10413200008404211
- Leonardo de Sousa Fortes, Raphaela Christinne Ribeiro de Lima, Sebastião Sousa Almeida, Romulo Maia Carlos Fonseca, Pedro Pinheiro Paes, Maria Elisa Caputo Ferreira. (2018)/ Effect of Competitive Anxiety on Passing Decision-Making in Under-17 Soccer Players. *Paidéia*, 28, 2820. doi: 10.1590/1982-4327e2820
- Lim J., Dinges D.F. (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*, 136, 375–389. doi: 10.1037/a0018883
- Mah C.D., Mah K.E., Kezirian E.J., Dement W.C. (2011). The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. *Sleep*, 34(7), 943–950. doi: 10.5665/SLEEP.1132
- Meeusen R., Duclos M., Gleeson M., Rietjens G., Steinacker J., Urhausen A. (2006). Prevention, diagnosis and treatment of the Overtraining Syndrome. *European Journal of Sports Science*. 6, 1–14. doi: 10.1080/17461390600617717
- Meeusen R., Duclos M., Foster C., Fry A., Gleeson M., Nieman D., Raglin J., Rietjens G., Steinacker J., Urhausen A. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM). *European Journal of Sport Science*. 13 (1), 1–24. doi: 10.1080/17461391.2012.730061
- Mellalieu S. D. (2003). Mood matters: But how much? A comment on Lane and Terry (2000). *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 99–114. doi: 10.1080/10413200305395
- Moore J., McDonald C., McIntyre A., Carmody K., Donne B. (2018). Effects of acute sleep deprivation and caffeine supplementation on anaerobic performance. *Sleep Science*, 11(1), 2–7. doi: 10.5935/1984-0063.20180002
- O’Leary K., Small B.J., Panaite V., Bylsma L.M., Rottenberg J. (2017) Sleep quality in healthy and mood-disordered persons predicts daily life emotional reactivity. *Cognition and Emotion*, 31(3), 435–443. doi: 10.1080/02699931.2015.1126554
- Owusu-Marfo J., Lulin Z., Antwi H.A., Antwi M.O., Kissi J., Asare I. (2018) The Effect of Smart mobile devices usage on Sleep Quality and academic performance – A Narrative Review. *Canadian Journal of Applied Science and Technology*, 5(2), 560–565.
- Papadelis C., Chen Z., Kourtidou-Papadeli C., Bamidis P. D., Chouvarda I., Bekiaris E., et al. (2007). Monitoring sleepiness with on-board electrophysiological recordings for preventing sleep-deprived traffic accidents. *Clin. Neurophysiol.* 118, 1906–1922. doi: 10.1016/j.clinph.2007.04.031
- Philip P. (2005). Sleepiness of occupational drivers. *Ind. Health*, 43, 30–33. doi:10.2486/indhealth.43.30
- Pilcher J.J., Ginter D.R., Sadowsky B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(6), 583–596. doi: 10.1016/S0022-3999(97)00004-4
- Rafique N., Al-Asoom L.I., Alsunni A.A., Saudagar F.N., Almulhim L., Alkaltham G. (2020). Effects of Mobile Use on Subjective Sleep Quality. *Nature and Science of Sleep*, 12, 357–364. doi: 10.2147/NSS.S253375
- Reyner L.A., Horne J.A., (2013). Sleep restriction and serving accuracy in performance tennis players, and effects of caffeine. *Physiology and Behavior*, 120, 93–96. doi: 10.1016/j.physbeh.2013.07.002
- Short M.A., Louca, M. (2015). Sleep deprivation leads to mood deficits in healthy adolescents. *Sleep Med.* 16, 987–993. doi: 10.1016/j.sleep.2015.03.007
- Sinnerton S., Reilly T. (1992). Effects of sleep loss and time of day in swimmers In Maclaren D, Reilly T, Lees A. (eds). *Biomechanics and Medicine in Swimming: Swimming Science IV*. London: E and FN Spon? 399–405.
- Souissi N, Souissi M, Souissi H, Chamari K, Tabka Z, Dogui M, (2008). Davenne D. Effect of time of day and partial sleep deprivation on short-term, high-power output. *Chronobiol Int*, 25, 1062–1076. doi: 10.1080/07420520802551568
- Suganuma, N., Kikuchi, T., Yanagi, K. et al. (2007). Using electronic media before sleep can curtail sleep time and result in self-perceived insufficient sleep. *Sleep Biol. Rhythms*, 5, 204–214. doi: 10.1111/j.1479-8425.2007.00276.x
- Tucker A.M., Whitney P., Belenky G., Hinson J.M., Van Dongen H.P. (2010). Effects of sleep deprivation on dissociated components of executive functioning. *Sleep*. 33(1), 47–57. doi: 10.1093/sleep/33.1.47
- Turner T.H., Drummond S.P.A., Salamat J.S., Brown G.G. (2007). Effects of 42 hr of total sleep deprivation on component processes of verbal working memory. *Neuropsychology*, 21(6), 787–795. doi: 10.1037/0894-4105.21.6.787
- Walker M.P., Stickgold R. (2005). It’s practice, with sleep, that makes perfect: Implications of sleep-dependent learning and plasticity for skill performance. *Clinics in Sports Medicine*, 24(2), 310–317. doi: 10.1016/j.csm.2004.11.002
- Walters P.H. (2002). Sleep, the athlete, and performance. *National Strength & Conditioning Association*, 24(2), 17–24. doi: 10.1519/00126548-200204000-00005
- Wascher E., Arnau S., Gutberlet I., Karthaus M., Getzmann S. (2018) Evaluating Pro- and Re-Active Driving Behavior by Means of the EEG. *Front. Hum. Neurosci.* 12(205). doi: 10.3389/fnhum.2018.00205
- Williams J.A., Zimmerman F.J., Bell J.F. (2013). Norms and trends of sleep time among US children and adolescents. *J. Am. Med. Assoc. Pediatr.* 16(1), 55–60. doi: 10.1001/jamapediatrics.2013.423

References

- Andrade A., Bevilacqua G.G., Coimbra D. R., Pereira F.S., Brandt R. (2016). Sleep Quality, Mood and Performance: A Study of Elite Brazilian Volleyball Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 15(4), 601–605.
- Apanasenko G.L., Chistyakova Yu.S. (2006). Zdorove sportsmena: kriterii otsenki i prognozirovaniya. *Teoriya i praktika fizicheskoi kultury*, 1, 19–22. (In Russ.)
- Asanov A.O. (2004). Narusheniya sna pri razlichnykh tipakh depressii (tipologiya, klinika, terapiya). Ph.D. psychology, Thesis. Spetsialnost 14.00.18, Moscow, 27 p. (In Russ.)
- Baati H., Chtourou H., Moalla W., Jarraya M., Nikolaidis P.T., Rosemann T., Knechtel B. (2020) Effect of Angle of View and Partial Sleep Deprivation on Distance Perception. *Front. Psychol*, 11(201). doi: 10.3389/fpsyg.2020.00201

- Bleyer Fernanda Tolentino de Souza, Barbosa Diego Grasel, Andrade Rubian Diego, Teixeira Clarissa Stefani, Felden Érico Pereira Gomes. (2015). Sleep and musculoskeletal complaints among elite athletes of Santa Catarina. *Revista Dor*, 16(2), 102–108. doi: 10.5935/1806-0013.20150020
- Blumert P., Crum A., Ernsting M., Volek J., Hollander D., Haff E., Haff G. (2007). The acute effects of twenty-four hours of sleep loss on the performance of national-caliber male collegiate weightlifters. *J Strength Cond Res*, 21, 1146–1154. doi: 10.1519/00124278-200711000-00028
- Bodrov V.A. (2001). Psychology of occupational adjustment. Moscow, PER SE, 511 p. (In Russ.)
- Bodrov V.A. (2006). Psychological stress: nature and coping. Moscow: PER SE, 528 p. (In Russ.)
- Bradley T.D., Floras J.S. (2009). Obstructive sleep apnoea and its cardiovascular consequences. *Lancet*, 373(9657), 82–93. doi: 10.1016/S0140-6736(08)61622-0
- Bumarskova N.N., Kalinkin A.L. (2010). Izuchenie sna studentov-sportsmenov. [*Vestnik sportivnoi nauki*]. 4, 30–33. Available at: http://sportfiction.ru/magazine/vestnik-sportivnoy-nauki/?mode=numbers&sort=ACTIVE_FROM&method=asc&PAGEN_3=3 (accessed: 20.08.2020) (In Russ.)
- Coenen A.M.L. (1999). Nathaniel Kleitman 1895–1999: a legend in sleep research. *SLEEP-WAKE Research in The Netherlands*. 10, 13–14.
- Dement W.C. (2001). Remembering Nathaniel Kleitman. *Archives Italiennes de Biologie*, 139(1), 11–17.
- Dementienko V.V., Dorokhov V.B. (2013). Otsenka effektivnosti sistem kontrolya urovnya boдрstvovaniya cheloveka – operatora s uchetoм veroyatnostnoi prirody voznikoveniya oshibok pri zasypanii. [*Zhurnal vysshei nervnoi deyatel'nosti*], 63(1), 24–32. (In Russ.)
- Devonport T.J., Lane A.M., Hanin Y. (2005). Emotional States of Athletes Prior to Performance-Induced Injury. *Journal of sports science & medicine*, 4(4), 382–394.
- Dikaya L.G. (2002). Psikhologiya samoregulyatsii funktsionalnogo sostoyaniya subiektа v ekstremal'nykh usloviyakh deyatel'nosti: doctor psychology, Thesis.: 19.00.03. Moscow, 342 p. (In Russ.)
- Dinges D.F., Kribbs N.B. (1991). Performing while sleepy: Effects of experimentally-induced sleepiness. In T. H. Monk (Ed.), *Human performance and cognition. Sleep, sleepiness and performance*, 97–128. Oxford, England: J. Wiley & Sons.
- Dontsov D.A. (2020). Modifikatsiya metodiki "Samochuvstvie, aktivnost, nastroyeniye" dlya sfery sporta. *PSIXOLOGIYA*, 1, 91–98. (In Russ.)
- Doran S., Van Dongen H., Dinges D.F. (2001). Sustained attention performance during sleep deprivation: evidence of state instability. *Archives italiennes de biologie*, 139(3), 253–267.
- Doskin V.A., Lavrenteva N.A., Miroshnikov M.N. et al. (1973). Test differentsirovannoi samoosenski funktsionalnogo sostoyaniya. [*Voprosy psikhologii*], 6, 141–145. (In Russ.)
- Dovzhik L.M. (2018). Sportivnaya trauma kak zhiznennoe sobytie. Ph.D. psychology, Thesis: 19.00.13. Moscow. 344 p. (In Russ.)
- Egorov V.N., Tayutina T.V., Nedoruba E.A., Lysenko A.V., Stepanenko A.F., Makarishina Yu. N. (2015). Otsenka vliyaniya kachestvennykh i kolichestvennykh narushenii sna na razvitie trevozhno-depressivnykh izmenenii u sportsmenov. [*Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya*], 3, 79 p. (In Russ.)
- Ekkekakis P., Petruzzello S.J. (2000). Analysis of the affect measurement conundrum in exercise psychology. I. Fundamental issues. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 71–88. 10.1016/S1469-0292(00)00010-8
- Fietze I, Strauch J, Holzhausen M, Glos M, Theobald C, Lehnkering H, et al. (2009). Sleep quality in professional ballet dancers. *Chronobiol Int.*, 26(6), 1249–62. doi: 10.1080/07420520903221319
- Fullagar H.H., Duffield R., Skorski S., Coutts A.J., Julian R., Meyer T. (2015). Sleep and Recovery in Team Sport: Current Sleep-Related Issues Facing Professional Team-Sport Athletes. *Int J Sports Physiol Perform*, 10(8), 950–957. doi: 10.1123/ijsp.2014-0565
- Fullagar H.H., Skorski S., Duffield R., Hammes D., Coutts A.J., Meyer T. (2015) Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports Medicine*, 45(2), 161–186. doi: 10.1007/s40279-014-0260-0
- Hall A., Terry P.C. (1995). Predictive capability of pre-performance mood profiling at the 1993 World Rowing Championships, Roundnice, the Czech Republic [Abstract]. *Journal of Sports Sciences*, 13, 56–57.
- Halson S. (2008). Nutrition, sleep and recovery. *European Journal of Sports Science*. 8(2), 119–126. doi: 10.1080/17461390801954794
- Hanin Y.L. (2000). Successful and poor performance and emotions, In: Emotions in sport. Ed: Hanin, Y. Champaign, IL: Human Kinetics. 157–188. doi: 10.5040/9781492596233.ch-007
- Hanin Y.L. (2004). Emotions in sport: An individualized approach. In: Encyclopedia of Applied Psychology. Ed: Spielberger, C.D. Oxford, UK: Elsevier Academic Press. 739–750. doi: 10.1016/B0-12-657410-3/00611-5
- Ilin E.P. (2012). Sports psychology. Saint-Petersburg, Piter, 352 p. (In Russ.)
- Illnesses and injuries in doing sports. (1991). Ed. by A.G. Dembo. Leningrad: Medicine, 336 p. (In Russ.)
- Marishchuk V.L., Evdokimov V.I. (2001). Individual's behavior and self-regulation under stress. Saint-Petersburg, 260 p. (In Russ.)
- Izmerov N.F., Bukhtiyarov I.V., Denisov E.I. (2016). Otsenka professionalnykh riskov dlya zdorovya v sisteme dokazatelnoi meditsiny. [*Voprosy shkolnoi i universitetskoi meditsiny i zdorovya*], 1, 14–20. (In Russ.)
- Jarraya S., Jarraya M., Chtourou H., Souissi N. (2014). Effect of time of day and partial sleep deprivation on the reaction time and the attentional capacities of the handball goalkeeper. *Biological Rhythm Research*, 45(2), 183–191, doi: 10.1080/09291016.2013.787685
- Johnson U., Ivarsson A. (2011). Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 21, 129–136. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01057.x
- Kallistov D.Yu., Romanova E.A., Sipko G.V. (2007). Znachenie psikhofiziologicheskikh kharakteristik uslovii truda dlya formirovaniya kardiovaskulyarnykh faktorov riska. [*Materialy kongressa "Zdorove natsii i zdravookhraneniye"*]. Moscow. (In Russ.)
- Kellmann M., Bertollo M., Bosquet L., Brink M., Coutts A. J., Duffield R., Erlacher D., Halson Sh.L., Hecksteden A., Heidari J., Kallus K.W., Meeusen R., Mujika I., Robazza C., Skorski S., Venter R., Beckmann J. (2018). Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13, 240–245. doi: 10.1123/ijsp.2017-0759

- Korostovtseva L.S. (2014). Prognosticheskoe zhanenie sindroma obstruktivnogo apnoe vo sne u bolnykh arterialnoi gipertenziei i ozhireniem: med. n., SPb, 18 s. (In Russ.)
- Kozlov V.P. (1997). Zakonomernosti izmenenii funktsionalnogo sostoyaniya operatorov komandno-izmeritelnykh kompleksov v protsesse upravleniya kosmicheskimi apparatami. Avtoref. diss... Ph.D. med. Thesis. 14.00.32, SPb., 21p. (In Russ.)
- Kreher J.B. (2016). Diagnosis and prevention of overtraining syndrome: an opinion on education strategies. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 7, 115–122. doi: 10.2147/OAJSM.S91657
- Kripke D.F., Garfinkel L, Wingard D.L. et al. (2002). Mortality associated with sleep duration duration and insomnia. *Arch. Gen. Psychiatry*. 59(2), 131–136. (In Russ.) doi: 10.1001/archpsyc.59.2.131
- Kuzmin M.A., Rodygina Yu.K. (2016). Predstartovye sostoyaniya v deyatelnosti sportsmenov razlichnykh spetsializatsii. [*Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*]. 51 (1), 297–307. (In Russ.)
- Kuznetsova A.S., Titova M.A., Zlokazova T.A. (2019). Psikhologicheskaya samoregulyatsiya funktsionalnogo sostoyaniya i professionalnaya uspehnost. [*Vestnik moskovskogo universiteta*]. Seriya 14. Psikhologiya., 1, 51–68. (In Russ.) doi: 10.11621/vsp.2019.01.51
- Lane A.M., Terry P.C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 16–33. doi: 10.1080/10413200008404211
- Leonardo de Sousa Fortes, Raphaella Christinne Ribeiro de Lima, Sebastião Sousa Almeida, Romulo Maia Carlos Fonseca, Pedro Pinheiro Paes, Maria Elisa Caputo Ferreira. (2018). Effect of Competitive Anxiety on Passing Decision-Making in Under-17 Soccer Players. *Paidéia*, 28, 2820. doi: 10.1590/1982-4327e2820
- Leonova A.B. (2002). Differentsialnaya diagnostika sostoyanii snizhennoi rabotosposobnosti. [*Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii*]/ Kazan: Tsentr innovatsionnykh tekhnologii, 4, 326–343. (In Russ.)
- Leonova A.B., Kuznetsova A.S. (2019). Strukturno-integrativnyi podkhod k analizu funktsionalnykh sostoyanii: istoriya sozdaniya i perspektivy razvitiya. [*Vestnik moskovskogo universiteta*]. Seriya 14 Psikhologiya, 1. doi: 10.11621/vsp.2019.01.13 (In Russ.)
- Leonova A.B., Medvedev V.I. (1981). Functional states of an individual in work activity. Moscow: MSU. (In Russ.)
- Leonova, A.B., Kuznetsova A.S. (2007). Psychological technologies for individual's state management. Moscow: The Meaning, 311 p. (In Russ.)
- Lim J., Dinges D.F. (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*, 136, 375–389. doi: 10.1037/a0018883
- Lyapin V.P., Yakovleva E.V. (2009). Korrektsiya psikhoemotsionalnogo sostoyaniya klassicheskikh i taibokserov na razlichnykh etapakh trenirovochnogo tsikla. [*Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta*], 2, 91–94. (In Russ.)
- Mah C.D., Mah K.E., Kezirian E.J., Dement W.C. (2011). The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. *Sleep*, 34(7), 943–950. doi: 10.5665/SLEEP.1132
- Meeusen R., Duclos M., Gleeson M., Rietjens G., Steinacker J., Urhausen A. (2006). Prevention, diagnosis and treatment of the Overtraining Syndrome. *European Journal of Sports Science*. 6, 1–14. doi: 10.1080/17461390600617717
- Meeusen R., Duclos M., Foster C., Fry A., Gleeson M., Nieman D., Raglin J., Rietjens G., Steinacker J., Urhausen A. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM). *European Journal of Sport Science*. 13 (1), 1–24. doi: 10.1080/17461391.2012.730061
- Mellalieu S. D. (2003). Mood matters: But how much? A comment on Lane and Terry (2000). *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 99–114. doi: 10.1080/10413200305395
- Moore J., McDonald C., McIntyre A., Carmody K., Donne B. (2018). Effects of acute sleep deprivation and caffeine supplementation on anaerobic performance. *Sleep Science*, 11(1), 2–7. doi: 10.5935/1984-0063.20180002
- Na veslakh cherez Atlantiku. (1965). *Zhurnal "Katera i yakhty"*, 5, 66. (In Russ.)
- O'Leary K., Small B.J., Panaite V., Bylsma L.M., Rottenberg J. (2017). Sleep quality in healthy and mood-disordered persons predicts daily life emotional reactivity. *Cognition and Emotion*, 31(3), 435–443. doi: 10.1080/02699931.2015.1126554
- Owusu-Marfo J., Lulin Z, Antwi H.A., Antwi M.O., Kissi J., Asare I. (2018) The Effect of Smart mobile devices usage on Sleep Quality and academic performance – A Narrative Review. *Canadian Journal of Applied Science and Technology*, 5(2), 560–565.
- Papadelis C., Chen Z., Kourtidou-Papadeli C., Bamidis P. D., Chouvarda I., Bekiaris E., et al. (2007). Monitoring sleepiness with on-board electrophysiological recordings for preventing sleep-deprived traffic accidents. *Clin. Neurophysiol*. 118, 1906–1922. doi: 10.1016/j.clinph.2007.04.031
- Pavlova E.A. (2007). Issledovanie psikhologicheskoi obuslovlennosti kachestva nochnogo sna sportsmenov nakanune sorevnovaniya. [*Nauchno-teoreticheskii zhurnal "Uchenye zapiski"*], 4(26), 59–64. (In Russ.)
- Philip P. (2005). Sleepiness of occupational drivers. *Ind. Health*, 43, 30–33. doi: 10.2486/indhealth.43.30
- Pilcher J.J., Ginter D.R., Sadowsky B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(6), 583–596. doi: 10.1016/S0022-3999(97)00004-4
- Poluektov M.G. (2012). Narushenie tsikla son-bodrstvovanie – diagnostika i lechenie. [*Lechenie zabolovaniy nervnoi sistemy*], 1, 3–9. (In Russ.)
- Preobrazhenskaya I.S. (2013). Rasstroistva sna i ikh zhanenie v razvitiy kognitivnykh narusheniy. [*Nevrologiya, neiropsikhologiya, psikhosomatika*], 4, 49–53. (In Russ.)
- (2016). Psikhologiya, upravlenie, biznes: problemy vzaimodeistviya: kollektivnaya monografiya. pod red. Zhuravleva A.L., Zhalaginoi T.A., Korotkinoi E.D., Karavanovoi L.Zh. Tver: Tver. gos. un-t, 280 p. (In Russ.)
- (2009). Psychology Ed. by V.N. Druzhinina. Saint-Petersburg: Piter, 656 p. (In Russ.)
- Putilov A.A. (2017). Vozrastnaya spetsifika zavisimosti udovletvorennosti nochnym snom ot ego kachestva i individualnykh kharakteristik tsikla "son – bodrstvovanie". *Zh-I Effektivnaya farmakologiya*. 35, 24–31. (In Russ.)

- Rafique N., Al-Asoom L.I., Alsunni A.A., Saudagar F.N., Almulhim L., Alkaltham G. (2020). Effects of Mobile Use on Subjective Sleep Quality. *Nature and Science of Sleep*, 12, 357–364. doi: 10.2147/NSS.S253375
- Rasskazova E.I. Funktsii zhalob na narusheniya sna i sonlivost v mezhluchnostnom obshchenii: kulturno-istoricheskii podkhod v psikhosomatike // Kulturno-istoricheskaya psikhologiya. 2019, t.15, № 4, s. 44-55. doi:10.17759/chp.2019150405 (In Russ.)
- Rasskazova E.I. (2008). Narusheniya psikhologicheskoi samoregulyatsii pri nevrotoicheskoi insomnii. Ph.D. psychology, Thesis, Moskva, 25 p. (In Russ.)
- Rasskazova E.I. (2017). Psikhologicheskie faktory khronifikatsii insomnii: podkhod psikhologii telesnosti. *Vestnik YuUrGU. Seriya "Psikhologiya"*, 10(4), 94–102. doi: 10.14529/psy170409 (In Russ.)
- Reyner L.A., Horne J.A., (2013). Sleep restriction and serving accuracy in performance tennis players, and effects of caffeine. *Physiology and Behavior*, 120, 93–96. doi: 10.1016/j.physbeh.2013.07.002
- Romanova E.A. (2008). Gigienicheskoe obosnovanie sistemy profilaktiki rasstroistv sna u trudospobnogo naseleniya. Dokt. med. Thesis. Moskva, 46. (In Russ.)
- Romanova E.A. (2002). Psikhologicheskie osobennosti bolnykh s narusheniem sna: Diss. ... kand. psikh. nauk: 19.00.01 Moskva, 153. (In Russ.)
- Shamne R.V., Goldobina O.A., Levin Ya.I. (2010). K probleme narusheniya sna pri nevrotoicheskikh rasstroistvakh: klinikodinamicheskaya kharakteristika, psikhologicheskaya obuslovlennost. *[Sibirskii vestnik psikhologii i narkologii]*, 3(60), 23–27. (In Russ.)
- Short M.A., Louca M. (2015). Sleep deprivation leads to mood deficits in healthy adolescents. *Sleep Med.* 16, 987–993. doi: 10.1016/j.sleep.2015.03.007
- Sinnerton S., Reilly T. (1992). Effects of sleep loss and time of day in swimmers In Maclaren D, Reilly T, Lees A. (eds). *Biomechanics and Medicine in Swimming: Swimming Science IV*. London: E and FN Spon? 399–405.
- Souissi N, Souissi M, Souissi H, Chamari K, Tabka Z, Dogui M, (2008). Davenne D. Effect of time of day and partial sleep deprivation on short-term, high-power output. *Chronobiol Int*, 25, 1062–1076. doi: 10.1080/07420520802551568
- Stambulova N.B. (1999). Psychology of sports career. Saint-Petersburg: The career center, 367 p. (In Russ.)
- Suganuma, N., Kikuchi, T., Yanagi, K. et al. (2007). Using electronic media before sleep can curtail sleep time and result in self-perceived insufficient sleep. *Sleep Biol. Rhythms*, 5, 204–214. doi: 10.1111/j.1479-8425.2007.00276.x
- Tkachenko O.N., Lavrova T.P., Dorokhov V.B., Dementienko V.V., Silkis I.G. (2013). Mikroson: analiz osobennosti izmeneniya EEG pri psikhomotornykh narusheniyakh. *[Zhurnal vysshei nervnoi deyatel'nosti]*, 63(1), 141–153. (In Russ.)
- Tkhostov A.Sh., Levin Ya.I., Rasskazova E.I. (2007). Psikhologicheskaya model nevrotoicheskoi insomnii: faktory khronifikatsii. *[Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya]*, 3, 44–56. (In Russ.)
- Tucker A.M., Whitney P., Belenky G., Hinson J.M., Van Dongen H.P. (2010). Effects of sleep deprivation on dissociated components of executive functioning. *Sleep*. 33(1), 47–57. doi: 10.1093/sleep/33.1.47
- Turner T.H., Drummond S.P.A., Salamat J.S., Brown G.G. (2007). Effects of 42 hr of total sleep deprivation on component processes of verbal working memory. *Neuropsychology*, 21(6), 787–795. doi: 10.1037/0894-4105.21.6.787
- Vein A.M. (2006). Meditsina sna. *Izbrannyye lektsii po nevrologii*; M.: Eidos Media, 12–20. (In Russ.)
- Verbitskii E.V. (2013). Trevozhnost i son. *[Zhurnal vysshei nervnoi deyatel'nosti]*, 63(1), 6–12. (In Russ.)
- Vyazovskii V.V. (2013). Korkovyye neironnyye mekhanizmy gomeostaticheskikh protsessov sna. *[Zhurnal vysshei nervnoi deyatel'nosti]*, 63(1), 13–23. (In Russ.)
- Walker M.P., Stickgold R. (2005). It's practice, with sleep, that makes perfect: Implications of sleep-dependent learning and plasticity for skill performance. *Clinics in Sports Medicine*, 24(2), 310–317. doi: 10.1016/j.csm.2004.11.002
- Walters P.H. (2002). Sleep, the athlete, and performance. *National Strength & Conditioning Association*, 24(2), 17–24. doi: 10.1519/00126548-200204000-00005
- Wascher E., Arnau S., Gutberlet I., Karthaus M., Getzmann S. (2018) Evaluating Pro- and Re-Active Driving Behavior by Means of the EEG. *Front. Hum. Neurosci*, 12(205). doi: 10.3389/fnhum.2018.00205
- Williams J.A., Zimmerman F.J., Bell J.F. (2013). Norms and trends of sleep time among US children and adolescents. *J. Am. Med. Assoc. Pediatr.* 16(1), 55–60. doi: 10.1001/jamapediatrics.2013.423
- Yushkova O.I., Matyukhin V.V., Bukhtiyarov I.V., Kapustina A.V., Poroshenko A.S., Kalinina S.A., Oniani Kh.T. (2014). Metodicheskoe obosnovanie otsenki funktsionalnogo napryazheniya organizma pri umstvennom trude. *[Vestnik TvGU. Seriya «Biologiya i ekologiya»]*, 3, 15–26. (In Russ.)
- Zinchenko V.P., Leonova A.B., Strelkov Yu.K. (1977). Psychometrics of fatigue. Moscow, MSU. (In Russ.)

Информация для авторов

«Национальный психологический журнал» – всероссийское научное информационно-аналитическое издание, на страницах которого отражаются достижения различных направлений современной психологической науки и практики.

Журнал публикует оригинальные научные и практико-ориентированные статьи по актуальным проблемам различных областей психологии, отличающиеся научной новизной и выраженной авторской позицией.

Подача рукописи

Рукописи представляются в редакцию «Национального психологического журнала» в электронном виде. Они должны содержать оригинальный материал, не публиковавшийся ранее и не рассматриваемый для публикации в других изданиях. Для подтверждения этого ставится пометка «Оригинальная статья». Автор сообщает адрес электронной почты, по которому будет проводиться переписка, а также номер телефона и полный почтовый адрес.

Оформление рукописи

В начале статьи должны содержаться инициалы и фамилия автора (на русском и английском языках, ученое звание и степень, должность, полное название научного учреждения, в котором проведены исследования или разработки (на русском и английском языках), заголовок статьи (на русском и английском языках), аннотация на русском и английском языках (не менее 1700 знаков на русском языке и 250 слов на английском языке), ключевые слова (5–7) на русском и английском языках, индекс УДК. Далее идет основной текст статьи и библиографический список.

Объем статей – не менее 25 тыс. знаков (с пробелами). Большие материалы могут быть опубликованы в нескольких номерах журнала.

Оформление текста статьи

Публикация материалов в журнале осуществляется на русском языке. Названия зарубежных учреждений приводятся в тексте без кавычек латинскими буквами. После упоминания в тексте фамилий зарубежных ученых, руководителей учреждений и т. д. на русском языке в полукруглых скобках приводится написание имени и фамилии латинскими буквами.

Все сокращения должны быть при первом употреблении полностью расшиф-

рованы, за исключением общепринятых сокращений математических величин и терминов.

Информация о грантах и благодарностях приводится в конце статьи перед списком литературы.

Не допускается использование:

- пробелов и табуляции для форматирования абзачного отступа («красной строки») и выравнивания иного, чем по левому краю или середине;
- расстановки переносов;
- концевых сносок;
- курсива, полужирного шрифта и подчеркиваний при оформлении текста статьи;
- выделения заголовков прописными буквами.

В тексте не должно быть двойных пробелов и двойных абзацев (пустых строк).

Ссылки и список литературы

Библиографический список должен включать не меньше 30 ссылок для статей и 50 ссылок для обзоров. 50% ссылок необходимо давать на иностранные источники.

Источники приводятся в алфавитном порядке. Сначала приводятся источники на русском языке, затем на других языках. Нумерация списка сквозная.

Должное внимание следует уделить правильному описанию и полноте библиографической информации. Образцы библиографических описаний см. в Приложении «Оформление пристатейных списков литературы (или ссылок)» по адресу: <http://www.psy.msu.ru/science/npj/requirements.html>. Ссылки на электронные публикации в сети Интернет допускаются только на официальные ресурсы, имеющие регистрацию в Роскомнадзоре, с указанием всех данных. В тексте ссылки на литературные источники приводятся в виде указания фамилии автора и года издания, заключенных в скобки, например (Выготский, 1982). При цитировании добавляется номер страницы (Выготский, 1982, С. 47). Использование сносок в качестве ссылок на литературу не допускается.

Ссылки на иностранные источники оформляются по требованиям Американской психологической ассоциации (АРА).

Таблицы, графики, рисунки

Таблицы, рисунки, схемы в тексте должны быть пронумерованы и озаглавлены.

Недопустимо дублирование текстом графиков, таблиц и рисунков. Графики, диаграммы могут быть построены в программе MS Excel. При наличии диаграмм, построенных с помощью MS Excel, обязательно предоставляется файл с исходными данными. Содержащиеся в таблицах и графиках данные должны быть тщательно проверены. За правильность приведенных данных ответственность несет автор.

Рисунки и схемы могут быть построены в графических редакторах и должны допускать редактирование. Рисунки должны быть представлены в форматах .jpeg (показатель качества не ниже 8) или .tiff (с разрешением не менее 300 dpi без сжатия).

Графики, таблицы и рисунки, а также фотографии, которые не отвечают качеству печати, будут возвращены авторам для замены.

Информация об авторах

Информация об авторах представляется в отдельном файле.

Пожалуйста, укажите фамилию, имя и отчество полностью, научные степени и ученые звания, должность, место работы, количество публикаций. Указывается адрес электронной почты, персонального web-сайта, а также телефон и почтовый адрес (которые не будут печататься в журнале) и портретную фотографию. При наличии нескольких авторов обязательно указывайте ответственного автора (Corresponding author).

Статьи, не соответствующие указанным требованиям, решением редакционной коллегии не публикуются.

Рукописи рецензируются для определения обоснованности предлагаемой тематики, ее новизны, а также научно-практической значимости содержания.

Все рецензенты остаются анонимными. После принятия положительного решения относительно публикации рукописи авторы информируются о нем. При возвращении статьи автору для доработки рецензия прилагается.

Редакция оставляет за собой право на редактирование статей, направленное на придание им лаконичности, ясности в изложении материала и соответствие текста стилю журнала. С точки зрения научного содержания авторский замысел полностью сохраняется.

Information For Authors

“National Psychological Journal” is All-Russian scientific and analytical issue which highlights achievements in different areas of modern psychological science and practice.

The Journal publishes original scientific and practice-oriented articles on topical issues of the various areas of psychology, which is distinguished by scientific novelty and distinctive author's viewpoint.

Submitting Manuscripts

Electronic version of manuscripts is submitted to the Editor of the “National Psychological Journal”. Manuscripts must contain original material, previously unpublished and not under consideration for publication elsewhere. The Author Information includes contact email address, phone number and full postal address.

Manuscript Submission Form

The beginning of the article should contain the author's Russian and English initials and surname, academic title and degree, job title, full name of the institution, where the study or experiment was carried out, Russian and English article title, Russian and English summary (up to 1700 Russian characters within 100–250 English word limit), 5–7 keywords in Russian and in English, UDC identifier, the body of the article and reference literature.

The paper is up to than 25 thousand characters (including spaces).

Large materials can be published in several issues of the Journal.

Article Layout

Publication is in the Russian language. The names of foreign institutions are given in Latin letters without inverted comas. Names of foreign scholars, names of heads of institutions, etc. in the Russian language are followed by transliterated Latin names in parentheses.

Acronyms and abbreviations should be fully deciphered when used for the

first time, with the exception of common abbreviations and terms of mathematical units.

Information about grants and acknowledgments are provided in a footnote at the foot of the first page.

Do not use:

- Spaces and tabs to format indents (new paragraph) and paragraph alignment other than left or middle margins;
- Hyphenation;
- Endnotes.

The text should not contain double spaces and double paragraphs (blank lines).

Links and References

The bibliographical list should include not less than 20 links but should not include more than 40 links.

Bibliography should include at least three sources. Sources are listed in alphabetical order. Russian sources are followed by the sources in other languages. List sequential numbering is used.

Due attention should be paid to the correct specification and completeness of reference information. (For samples of reference descriptions see Appendix “Making Article Reference Lists (or Links)” at: <http://www.psy.msu.ru/science/npj/requirements.html>)

The citation of electronic publications on the Internet showing all data are allowed only to the official sources and registered with Roskomnadzor (Federal Supervision Agency for Information Technologies and Communications). In the article text references to literature sources are given in round brackets as surnames followed by the year of publication after the comma, e.g., (Vygotsky, 1982). Footnotes as reference sources are not allowed.

Tables, Graphs, Drawings Tables

Tables, graphs, drawings tables, figures and diagrams in the text should be numbered and titled.

Duplication of text graphs, tables and figures is not allowed.

Charts and diagrams can be built in MS Excel. MS Excel diagrams shall be provided with the original data file. Tables and graphs data should be carefully checked. The author is responsible for the information provided in tables and graphs.

Drawings and diagrams can be built with the use of graphic editors, and should not allow editing. Figures should be submitted in the following formats: .jpeg (quality score of at least 8), or .Tiff (resolution of 300 dpi with no compression).

Charts, tables and figures, and photos that do not meet the print quality will be returned to author and shall be submitted with better quality.

Information About Authors

Information about authors should be submitted in a separate file. Please enter your full last name, first name and patronymic name/middle name, degree and academic title, position, place of work, number of publications. Specify your contact email address, personal website, phone, and postal address (which will not appear in the printed version of the Journal.)

Articles that do not meet these requirements are not published by the decision of the Editorial Board.

Manuscripts are reviewed to reveal the novelty, scientific and practical relevance of content. All reviewers remain anonymous. Author is contacted to be informed about a positive decision regarding the publication of the manuscript. If article is returned to the author for further improvement the revision review is attached.

The editors reserve the right to edit articles to give them brevity and clarity of the presentation form, and to correspond the text style of the Journal. The author's scientific content is preserved.

Краткие рекомендации по написанию авторских резюме (аннотаций, рефератов к статьям)

Guidelines for Abstract Writing

Использованы материалы статьи О.В. Кирилловой (к.т.н., зав. отделением ВИНТИ РАН, члена Экспертного совета (CSAB) БД SCOPUS) «Подготовка российских журналов для зарубежной аналитической базы данных SCOPUS: рекомендации и комментарии»

Аннотации (рефераты, авторские резюме) на английском языке в русскоязычном издании являются для иностранных ученых и специалистов основным и, как правило, единственным источником информации о содержании статьи и изложенных в ней результатах исследований. Зарубежные специалисты по аннотации оценивают публикацию, определяют свой интерес к работе российского ученого, могут использовать ее в своей публикации и сделать на нее ссылку, открыть дискуссию с автором, запросить полный текст и т.д. Аннотация на английском языке на русскоязычную статью по объему может быть больше аннотации на русском языке, так как за русскоязычной аннотацией идет полный текст на этом же языке.

Аннотации должны быть:

- информативными (не содержать общих слов);
- оригинальными (не быть калькой русскоязычной аннотации);
- содержательными (отражать основное содержание статьи и результаты исследований);
- структурированными (следовать логике описания результатов в статье);
- «англоязычными» (написаны качественным английским языком);
- компактными (укладываться в объем до 250 слов).

В аннотациях, которые пишут наши авторы, допускаются самые элементарные ошибки. Чаще всего аннотации представляют прямой перевод русскоязычного варианта, изобилуют общими ничего не значащими словами, увеличивающими объем, но не способствующими рас-

крытию содержания и сути статьи. А еще чаще объем аннотации составляет всего несколько строк (3–5). При переводе аннотаций не используется англоязычная специальная терминология, что затрудняет понимание текста зарубежными специалистами. В зарубежной БД такое представление содержания статьи совершенно неприемлемо.

Авторское резюме (аннотации) выполняют следующие функции:

- дают возможность установить основное содержание документа, определить его релевантность и решить, следует ли обращаться к полному тексту документа;
- предоставляют информацию о документе и устраняют необходимость чтения полного текста документа в случае, если документ представляет для читателя второстепенный интерес;
- используются в информационных, в том числе автоматизированных, системах для поиска документов и информации.

Авторское резюме ближе по своему содержанию, структуре, целям и задачам к реферату.

Это – краткое точное изложение содержания документа, включающее основные фактические сведения и выводы описываемой работы. Текст авторского резюме (в дальнейшем – реферата) должен быть лаконичен и четок, свободен от второстепенной информации, отличаться убедительностью формулировок.

Реферат включает следующие аспекты содержания статьи:

- предмет, тему, цель работы;

- метод или методологию проведения работы;
- результаты работы;
- область применения результатов;
- выводы.

Последовательность изложения содержания статьи можно изменить, начав с изложения результатов работы и выводов.

Предмет, тема, цель работы указываются в том случае, если они не ясны из заглавия статьи.

Метод или методологию проведения работы целесообразно описывать в том случае, если они отличаются новизной или представляют интерес с точки зрения данной работы. В рефератах документов, описывающих экспериментальные работы, указывают источники данных и характер их обработки.

Результаты работы описывают предельно точно и информативно. Приводятся основные теоретические и экспериментальные результаты, фактические данные, обнаруженные взаимосвязи и закономерности.

Выводы могут сопровождаться рекомендациями, оценками, предложениями, гипотезами, описанными в статье.

Сведения, содержащиеся в заглавии статьи, не должны повторяться в тексте реферата. Следует избегать лишних вводных фраз (например, «автор статьи рассматривает...»). Исторические справки, если они не составляют основное содержание документа, описание ранее опубликованных работ и общеизвестные положения в реферате не приводятся.

В тексте реферата следует применять значимые слова из текста статьи.