

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра консультативной психологии

**«Способы совладания с ситуацией самоизоляции во время пандемии  
COVID-19».**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 3 курса 301 группы  
направления 37.04.01 «Психология»

факультет психологии  
Высоцкой Христины Андреевны

Научный руководитель  
профессор, д.псих.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.В. Фролова

Зав. кафедрой  
профессор., д.псих.н

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Белых

Саратов, 2022

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

Стресс – это болезнь 21 века и он достиг масштабов глобальной эпидемии. В настоящее время имеется огромное количество стрессогенных факторов, которые оказывают непосредственное влияние на физическое и психическое состояние людей.

Пандемия коронавируса, возникшая в 2020 г., относится к глобальным ситуациям, резко возникающим и существенно меняющим характер жизни отдельно взятого человека и общества в целом.

В сложившейся ситуации становится важным изучение резервов психики и адаптационных способностей человека в создавшихся особых, экстремальных условиях, ранее еще не возникавших. Данные условия характеризуются неопределенностью и потенциальной угрозой для жизни и здоровья человека. Психологическая наука сразу же откликнулась на данное событие появлением особо социально значимых исследований.

***Актуальность выбранной темы исследования.*** Режим длительной самоизоляции, получивший широкое распространение во время пандемии COVID-19, предполагающий комплекс ограничительных мер в целях предотвращения распространения инфекционного заболевания, хоть и призван служить сохранению здоровья и жизни, явился новым, еще не освоенным ранее опытом. Вынужденная самоизоляция внесла коррективы и ограничения в привычный образ жизни и потребовала выработки новых адаптационных психологических механизмов, иных привычек, неиспользованных в прошлом моделей поведения и способов коммуникации. Кроме того, данная ситуация носила глобализационный и экзистенциальный характер и могла сопровождаться острыми эмоционально окрашенными переживаниями, что также требовало выработки новых механизмов саморегуляции.

*Степень разработанности проблемы.* Существует множество исследований, изучающих проблему стресса и стрессоустойчивости, как в отечественной, так и зарубежной литературе. Изучению этой темы посвятили свои работы такие отечественные исследователи как Абабков В.А., Аболин Л.М., Ананьев Б.Г., Анцыферова Л.И., Бережная Н.И., Бодров В.А, Бохан Т. Г., Варданян Б.Х., Величковский Б.Б., Дикая, Л.Г., Ильин Е.П., Китаев-Смык Л.А., Леонтьев Д.А. Люсин Д.В., Небылицын В.Д., Розенова М.И., Субботин С.В., Щербатых Ю. В. и др.

Зарубежные психологи Барон Р., Зайднер М., Лазарус Р., Майер Д., Мэттьюс Дж., Перре М., Рейковский Я., Робертс Р., Саловой П., Селье Г. и др. особое внимание уделяли вопросам стрессоустойчивости и адаптации к экстремальным ситуациям в окружающем мире.

За период пандемии написано множество статей и исследований, посвященных данной теме (Ушаков Д.В., Юревич А.В., Нестик Т.А., Юревич М.А., 2020; Pfattheicher S., Nockur L., Böhm R., Sassenrath C., Petersen M.B., 2020; Williamson H.C., 2020). Наиболее близкой тематикой стало для нас рассмотрение проблемы стресса, связанного с самоизоляцией с точки зрения концепции позитивной психотерапии, разработанной Н. Пезешкианом. Данная концепция основывается на поиске ответа на вопрос, где взять ресурсы для борьбы с трудностями и нахождения в них смысла, переосмысления привычных поведенческих практик, принятие ситуации и способность найти в ней положительные стороны.

С точки зрения концепции позитивной психологии М. Селигмана, даже в самые тяжелые времена, когда жизнь словно остановилась, есть выход, и путь к спасению лежит через обретение смысла жизни, стремление к счастью, способность испытывать радость, открытие и развитие в себе положительных качеств характера (Селигман, 2006). Новая позитивная психология среди многих важных задач пытается ставить и решать вопросы формирования психологической готовности человека к экстремальным ситуациям (Розенова М.И. , 2018).

Совладание с ситуацией самоизоляции во время пандемии COVID-19 – рассматривалась нами прежде всего в рамках позитивного подхода и способствовала в первую очередь изучению ресурсных сторон переживания нового жизненного опыта.

**Цель исследования** – осуществление анализа способов совладания с ситуацией самоизоляции во время пандемии COVID-19 – достигалась в рамках позитивного подхода, ориентированного на выявление психологических ресурсов, способствующих успешному и субъективно благополучному выходу из сложившихся трудных жизненных обстоятельств.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

- ✓ Изучение и анализ источников по избранной теме;
- ✓ Разработка авторского психологического опросника;
- ✓ Реализация эмпирического исследования по средствам сервиса yandex forms путем распространения ссылки на прохождение анкетирования преимущественно в социальных сетях и электронной почте;
- ✓ Обработка полученных результатов в ходе эмпирического исследования по средствам компьютерной программы IBM SPSS Statistics 17;
- ✓ Анализ и обобщение полученных результатов, формулировка выводов, достижение цели исследования.

**Объектом** нашего исследования выступают респонденты, мужского и женского пола из разных регионов России и других стран в возрасте от 18 до 67 лет, пережившие опыт самоизоляции.

**Предметом** является выявление способов совладания с ситуацией самоизоляции во время пандемии Covid-19.

В рамках эмпирического исследования была разработана авторская психологическая анкета с использованием количественной шкалы субъективных оценок. При помощи анкеты был осуществлен сбор информации о влиянии режима самоизоляции на психологическое

самочувствие и изменениях в поведении и характере человека. В ходе исследования было опрошено 306 респондентов по средствам направления сопроводительного сообщения и получения согласия на направление ссылки для прохождения опросника, преимущественно через социальные сети и электронную почту. География респондентов исследования охватывала Центральный, Приволжский, Северо-Западный, Северо-Кавказский, Южный, Уральский, Сибирский, Дальневосточный федеральные округа. В опросе также приняли участие 15 представителей других государств (Беларуси, Украины, Казахстана, Турции, Китая, Германии, Австрии, Англии, Ирландии, Италии, Греции, Индонезии).

**Теоретическим методом** исследования служило изучение и анализ литературы; обобщение.

В качестве инструментария при реализации эмпирического исследования нами был разработан и применен авторский психологический опросник с количественной шкалой субъективных оценок. Респондентам предлагалось ответить на вопросы относительно того, как влияет на различные стороны их жизни режим самоизоляции во время пандемии COVID-19, и какие способы совладания с ним они вырабатывают.

При помощи анкеты был осуществлен сбор информации о влиянии режима самоизоляции на психологическое самочувствие и изменения в поведении и характере человека.

**Научная новизна** исследования выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации). В связи с ростом новых форм социальных, экономических, техногенных, экологических кризисов встают задачи изучения адаптационных способностей и резервов психики человека в особых, ранее еще не возникавших экстремальных условиях, характеризующихся неопределенностью и потенциальной угрозой для жизни и здоровья. Откликом на необходимость решения подобных проблем является все более интенсивное развитие реактивного вида научного психологического знания, процесс производства которого запускается

внешними – экзогенными – факторами и является своего рода реакцией на формируемые в обществе новообразования и нововведения. В эту группу факторов входят также внезапные технологические, социальные, экологические и другие изменения. Пандемия коронавируса, возникшая в 2020 г., относится именно к таким резко возникающим глобальным ситуациям, существенно меняющим характер жизни общества. Психологическая наука сразу же откликнулась на данное событие появлением особо социально значимых исследований.

*Практическая значимость* исследования выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации). В данной работе рекомендованы методы саморегуляции психологических состояний, снятия напряжения в стрессовых ситуациях, методы релаксации, дыхательные техники, медитации и тд. Данные рекомендации имеют значение для решения проблем, связанных с оказанием психологической помощи клиентам, оказавшимся в ситуации массовой самоизоляции, которая внесла значимые коррективы в жизнь каждого и ограничила не только привычный образ жизни, но и пространство и радиус передвижения людей. Данные рекомендации могут быть применены в любых ситуациях, вызывающих стресс. В настоящий момент весь мир по-прежнему находится под угрозой от Covid-19 и его последствий и мер, применяемых государствами разных стран по ограничительным мерам для предотвращения распространения инфекции. И вопрос с частичными локдаунами отдельных регионов или городов остается актуальным. Внедрение данных рекомендаций в жизнь людей способна помочь выработать новые, ранее не используемые, способы саморегуляции и совладания.

Структура выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации). Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Во введении определена актуальность, цель, задачи, объект, предмет, основная и частные гипотезы, методы исследования.

В первой главе изучены: теоретические основы понятия и виды стресса (положительный, отрицательный); его стадий; влияния на личность,

жизнедеятельность; стрессоры его вызывающие; анализ теоретических подходов к стрессоустойчивости; факторы, влияющие на уровень адаптивности индивида к стрессу; понятие эмоционального интеллекта, психологической устойчивости; анализ отечественных и зарубежных концепций стрессоустойчивости.

Во второй главе приведено эмпирическое исследование по способам совладания с ситуацией самоизоляции во время пандемии Covid-2019.

Целью нашей работы является анализ способов совладания с ситуацией самоизоляции во время пандемии COVID-19. Постановка цели нашего исследования ориентирована на изучение наиболее сильных и успешных сторон управления своим поведением и состоянием в условиях объективных ограничений и неопределенности, что методологически связано с идеей актуализации ресурсности человека в позитивной психотерапии и задачей выявления факторов сохранения и развития субъективного благополучия в позитивной психологии.

В исследовании мы обратили внимание на показатели, которые имеют значимую корреляционную связь с семейным статусом респондентов. Таким образом показатель, отражающий статус «в разводе» наиболее значимо коррелирует с такими показателями, как:

- мне стало сложно на чем-то долго концентрироваться;
- появилось ощущение разобщенности с миром;
- значительная сила влияния изоляции;
- появились вредные привычки;
- появилось чувство беспомощности.

У респондентов, находящихся в статусе «живу в гражданском браке» значимые корреляционные связи оказались с другими показателями:

- как самоизоляция сказывается на семейных отношениях (положительно);
- усилилось желание общаться с друзьями, пусть по телефону или посредством видеосвязи (отрицательно);

- возросла моя активность в социальных сетях (отрицательно);
- лучше стал понимать других людей (отрицательно коррелирует);
- появилось ощущение более размеренной, спокойной жизни.

Что же касается третьей категории опрошенных со статусом «состою в законном браке» наблюдаются значимые корреляционные связи с другими показателями:

- возросла общительность;
- появилась раздражительность;
- появился страх за свою жизнь и за свое здоровье;
- появился страх за жизнь и здоровье близких;
- освоил(а) новые приемы, способы саморегуляции (медитация, аутотренинг, расслабляющее дыхание и т.п.);
- появилось ощущение быстротечности времени.

В ходе обработки результатов исследования мы обратили внимание на то, что каждый из предложенных показателей семейного статуса коррелирует с разными не повторяющимися показателями влияния режима самоизоляции на их жизнь.

Как например, у респондентов, состоящих в законном браке видна большая ответственность за себя и членов своей семьи, они довольно сложно переживают режим самоизоляции и видят его негативное влияние на работу/учебу. У таких респондентов появился страх за жизнь и здоровье самих себя и семьи, возросла раздражительность и появилось ощущение быстротечности жизни. Однако, мы можем предположить, что они оказались более адаптивными к данной ситуации, чем разведенные люди.

Респондентов со статусом «в гражданском браке» отмечают позитивное влияние режима самоизоляции на семейную жизнь, у них уменьшилось желание общаться с друзьями и проводить время в социальных сетях, появилось ощущение более размеренной жизни.

И самая сложная адаптация к вынужденной самоизоляции была отмечена у респондентов со статусом «в разводе». Разведенные люди

отмечают сильное негативное влияние самоизоляции на них, у них появилось чувство беспомощности и вредные привычки. Чувство одиночества переросло в чувство всеобщей разобщенности с миром. Чувство одиночества переросло в чувство всеобщей разобщенности с миром.

При обработке данных нашего психологического опросника мы сосредоточили наше внимание на показателе субъективных оценок респондентов своего психологического самочувствия в условиях вынужденной самоизоляции. Выборка по шкале от -2 до +2, среднее значение равно - 0,22, что может быть охарактеризовано как психоэмоциональная чувствительность, но в невысокой степени, к изменениям в условиях самоизоляции, испытывающие трудности, но в определенной мере все же устойчивы к их влиянию.

Показатель удовлетворенности своим психологическим самочувствием в условиях вынужденной самоизоляции достоверно положительно значимо коррелирует со следующими показателями:

- овладение новыми приемами саморегуляции ( $\rho=0,000$ ),
- возможностью находить позитивные стороны самоизоляции и тем самым противостоять ее негативному влиянию ( $\rho=0,000$ ),
- приобретение новых полезных увлечений (привычек) ( $\rho=0,000$ ),
- возрастание проявления творчества и изобретательности ( $\rho=0,000$ ),
- радость от появления времени для завершения отложенных дел ( $\rho=0,000$ ),
- усилением чувства юмора ( $\rho=0,002$ ) и
- появлением чувства единения со всем миром ( $\rho=0,003$ )
- улучшением понимания себя ( $\rho=0,000$ ) и
- других ( $\rho=0,001$ ),

Акцентирует на себе внимание тот факт, что все перечисленные выше показатели, которые были зафиксированы самими респондентами как позитивные проявления положительно и достоверно значимо коррелируют

между собой. Перечисленные выше 9 показателей включают в себя когнитивные, эмоциональные и конативные (поведенческие) компоненты.

Даже в сложившейся глобальной ситуации изоляции, страха и паники человек способен найти ресурсы для себя и в себе. Человеку помогают приобретение новых навыков и выработку иной модели поведения путем: освоение новых способов саморегуляции: аутотренинги, медитации, расслабляющие техники дыхания; выработка полезных увлечений; распределение высвободившегося времени для реализации отложенных дел. Все эти способы относятся к конативно-поведенческим.

Когнитивные способам совладания могут быть представлены как: поиск новых идей, новых смыслов и позитивных сторон в данной ситуации; актуализация творческих способностей; рефлексия собственных переживаний и личностных качеств; желание понять других людей.

К эмоциональным способам совладания мы можем отнести: поиск и выработка положительных эмоций в непривычных для себя условиях; радость в возможности реализовать отложенные дела; сопереживание другим людям и ощущение единства со всем миром.

Среди симптомов ухудшения психологического самочувствия наиболее существенно коррелируют те, что приведены ниже:

- тревоги ( $\rho=0,000$ ),
- раздражения ( $\rho=0,000$ ),
- агрессии ( $\rho=0,000$ ),
- апатии и безразличия к чувствам других людей ( $\rho=0,000$ ),
- потерей контроля за своими эмоциями ( $\rho=0,000$ ),
- появлением чувства разобщенности с остальным миром ( $\rho=0,009$ ).

Но в тоже время человек не желает прикладывать усилия для овладания новыми способами саморегуляции в изменившихся условиях жизни ( $\rho=0,000$ ), не стремится перестроить свое восприятие и поведение и найти положительные, ресурсные стороны происходящего ( $\rho=0,000$ ).

Нам также показались интересными некоторые дополнительные данные, полученные в ходе нашего исследования. Взаимосвязи с показателем потребность в изменении пространства и: общительность ( $\rho=0,011$ ); сила влияния изоляции ( $\rho=0,002$ ); повысилась раздражительность ( $\rho=0,002$ ); возросла агрессия ( $\rho=0,001$ ); возросла тревога ( $\rho=0,007$ ); появилось желание помогать даже незнакомым людям ( $\rho=0,003$ ); усилилось желание общаться с друзьями ( $\rho=0,001$ ); усилился интерес к новым знаниям, новой информации ( $\rho=0,009$ ); стал больше ценить одиночество ( $\rho=0,014$ ); стал больше ценить природу, окружающую среду ( $\rho=0,011$ ); появилось чувство беспомощности ( $\rho=0,011$ ); появилось ощущение медленно тянущегося времени ( $\rho=0,028$ ); стал больше задумываться о смысле жизни ( $\rho=0,020$ ); стал более творческим, изобретательным ( $\rho=0,007$ ); лучше стал понимать себя ( $\rho=0,001$ ); лучше стал понимать других людей ( $\rho=0,003$ ); почувствовал радость возможности завершить отложенные дела ( $\rho=0,018$ ); появилось желание обратиться за помощью к психологу ( $\rho=0,004$ ); стал замечать ухудшение работы памяти ( $\rho=0,004$ ); мне стало сложно долго на чем-то концентрироваться ( $\rho=0,038$ ); возникли мысли обратиться к врачу ( $\rho=0,010$ ); появилось ощущение разобщенности с миром ( $\rho=0,026$ ).

Следующим показателем, отражающим экстраверсивность черт человека является «общительность», имеющая значимую связь со следующими показателями: потребность в изменении пространства ( $\rho=0,011$ ); позитивность оценки состояния здоровья ( $\rho=0,011$ ); появилось желание помогать даже незнакомым людям ( $\rho=0,004$ ); усилилось желание общаться ( $\rho=0,011$ ). Таким образом, мы можем полагать, что режим вынужденной самоизоляции повышает желание людей вступать во взаимосвязь с другими людьми, появляется желание помогать, стать частью чего-то больше. Возникают экзистенциальные размышления, люди как будто замедляются и у них появляется желание и время посмотреть внутрь себя и вокруг, задуматься о смысле жизни. Возрастает ценность природы и

окружающей среды, появляется стремление к познанию себя и других людей, желанию помогать, больше общаться с друзьями.

Между тем, переживая ситуацию вынужденной самоизоляции, люди оказались в замкнутом пространстве. Кто-то оказался совсем один, кто-то в кругу семьи, детей или питомцев. Мы можем сделать вывод, что у респондентов повысилась раздражительность, возросла тревога и агрессия, появилось чувство беспомощности. Отмечается повышение ценности одиночества. Появилось желание обратиться к специалистам за помощью. Таким образом, чем больше потребность в изменении пространства, тем сложнее люди переносят одиночество и тем больше у них потребность в общении.

Потребность в изменении пространства с одной стороны взаимосвязана с уязвимым состоянием респондентов и проявляется в повышении раздражительности, возрастании агрессии и тревоги. Но в тот же момент у людей происходит переоценка ценностей; они задумываются о смысле жизни, возрастает ценность природы и окружающей среды, возникает ценность одиночества. Люди стремятся помогать даже незнакомым.

Таким образом были подтверждены следующие гипотезы исследования:

**Основная гипотеза:** субъективной удовлетворенности своим психологическим самочувствием в условиях самоизоляции во время пандемии Covid-19 сопутствует комплекс взаимосвязанных между собой когнитивных, эмоциональных и конативных (поведенческих) способов совладания с объективно возникшими жизненными трудностями.

**Частная гипотеза 1:** психологическими рисками социально-психологической адаптации в условиях самоизоляции во время пандемии Covid-19 являются появление тревоги, агрессии, раздражительности, ощущения беспомощности, чувства разобщенности с миром.

**Частная гипотеза 2:** психологическими способами совладания с ситуацией самоизоляции во время пандемии Covid-19 являются: поиск новой

информации и знаний, саморазвитие творческих способностей, переключение внимания и активности на доступные виды деятельности в измененных условиях жизни, переоценка жизненных ценностей, актуализация просоциальной мотивации (стремление помогать другим людям), получение удовольствия от общения с близкими, усиление экологического сознания, обращение к ресурсам естественной природы, поиск смысла жизни, овладение новыми навыками саморегуляции (йога, аутотренинг, медитации, спорт и тп.), выработка новых полезных привычек.

**Частная гипотеза 3:** неудовлетворенность своим психологическим самочувствием в условиях самоизоляции напрямую зависит от склонности человека фиксироваться на деструктивных мыслях и страхах; следить за негативными новостями по средствам СМИ; демонстрировать дезадаптивное поведение и т.п.

На основании результатов проведенного эмпирического исследования сформированы рекомендации по формированию способов совладания в ситуации самоизоляции в ходе консультативной практики (в том числе онлайн), представленные в третьем параграфе второй главы диссертации.

В заключении отражены выводы, полученные во время эмпирического исследования.

Результаты работы были частично освещены в научной статье, соответствующей теме квалификационной выпускной работы:

*Фролова С.В., Высоцкая Х.А.* Способы совладания с ситуацией самоизоляции во время пандемии COVID-19: позитивный подход к анализу проблемы // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2021. Т. 21, вып. 3. С. 326-333. <https://orcid.org/0000-0002-4973-9741>