

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ОБЩЕСТВО В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ
НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ПРИ ЭПИДЕМИИ COVID-19***

©2020 г. И.Г. Скотникова*, П.И. Егорова**, Ю.Л. Огаркова***,
Л.С. Жиганов****

*Доктор психологических наук, ведущий научный сотрудник, лаборатория психологии познавательных процессов и математической психологии, Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии РАН; 129366, г. Москва, ул. Ярославская, дом 13, корп. 1; e-mail: iris236@yandex.ru

**Студент, ФБГОУ ВО «Государственный академический университет гуманитарных наук»; 119049, г. Москва, Мароновский пер., 26; e-mail: 21akson@mail.ru

***Кандидат физико-математических наук и психологических наук, ректор, ЧУ ДПО «Высшая школа междисциплинарных исследований и развития личности»; 109559, г. Москва, ул. Белореченская, д.22/66, 13; e-mail: j.dubinskaya@gmail.com

****Студент, ФБГОУ ВО «Государственный академический университет гуманитарных наук»; 119049, г. Москва, Мароновский пер., 26; e-mail: zhiganld@gmail.com

Поступила в редакцию 28 мая 2020 г.

Аннотация. Представлены результаты онлайн-опроса о переживании людьми неопределённости в период пандемии COVID-19, а также о принятии ими решений и особенностях их саморегуляции в связи с рядом индивидуально-личностных и стилевых свойств. Опрос проведен научной группой Института психологии РАН совместно со специалистами ГАУГН и Высшей школы междисциплинарных исследований и развития личности. В опросе участвовало 54 респондента в возрасте от 22 до 63 лет из России и еще девяти стран, в большинстве психологи и студенты психологических факультетов, а также лица, интересующиеся психологией. Они проходили трехдневный психотерапевтический марафон, направленный на стабилизацию эмоционального состояния в самоизоляции в связи с вирусом и на обучение техникам самопомощи. У значительной части респондентов получены низкие значения показателей гибкости саморегуляции и активности и высокие – тревожности, что может быть объяснено ситуацией эпидемии и самоизоляции. Факторный анализ оценок респондентов позволил выделить четыре независимых фактора: эмоциональный интеллект, саморегуляцию и бдительность, самочувствие и настроение, рефлексивность и контроль. По результатам опроса разработаны рекомендации населению по

* Работа выполнена в рамках Госзадания по теме № 0159-2020-0009.

коррекции гибкости саморегуляции, активности и тревожности, а также рекомендации организациям о важности для сотрудников регулярных онлайн-совещаний, помогающих им по-прежнему ощущать себя в коллективе, в совместной работе и общении. В заключении подчеркнуты теоретико-методологические вопросы устойчивости/пластичности индивидуально-личностных и стилевых свойств в чрезвычайных условиях.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, онлайн-опрос, 24 шкалы, эмоциональный интеллект, саморегуляция, бдительность, самочувствие, настроение, активность, тревожность.

DOI: 10.38098/ipran.sep.2020.18.2.008

Период эпидемии COVID-19 сопряжен с *продолженной ситуацией неопределенности*. Люди по всему миру в связи с этими событиями не имеют точного представления о том, что будет происходить в их жизни в ближайшее время. Положение усугубляется за счет противоречивой информации о болезни, способах ее лечения, профилактики, жертвах и возможностях медицины, поскольку в СМИ и социальных сетях транслируется большое количество различных, не всегда вызывающих доверие сведений. В результате у многих возникает страх, растерянность, людей угнетает неопределенность их рабочих перспектив. По данным д.п.н. А.П. Ситникова, которые были представлены им в телевизионной передаче «Время покажет» 29 апреля 2020 г., 30% населения России в то время переживало ПТСР, что втрое выше обычного уровня до эпидемии. Но еще более опасна реальная угроза роста суицидальных расстройств и преступности мигрантов в связи с возможным ростом безработицы¹⁰. Кроме того, в условиях самоизоляции растут алкоголизм и частота разводов, о чем постоянно сообщают СМИ¹¹.

В настоящей работе было реализовано несколько направлений изучения переживания ситуации неопределенности во время пандемии COVID-19.

¹⁰ <https://www.rbc.ru/society/28/04/2020/5ea87a179a794752f55d0511>

¹¹ [https://www.znak.com/2020-04-](https://www.znak.com/2020-04-13/psihiatr_predskazal_rost_chisla_razvodov_posle_karantina_i_dal_sovet_kak_etogo_izbezhat)

[13/psihiatr_predskazal_rost_chisla_razvodov_posle_karantina_i_dal_sovet_kak_etogo_izbezhat](https://ria.ru/20200517/1571564588.html)
<https://ria.ru/20200517/1571564588.html>

В ее условиях практически каждому человеку приходится постоянно принимать непривычные решения по организации своей жизни. Представлялось важным оценить степень дискомфорта, которую испытывали респонденты, находясь в ситуации неопределенности, определить, насколько сильно они тревожились из-за неизвестности в ходе уже длительной эпидемии, и какими способами формировали максимально ясную для себя картину происходящего. Для этого была привлечена концепция индивидуального стиля саморегуляции (Моросанова, 2004), что позволило получить данные об осознанности поведения и самостоятельности личности, ее умении гибко подстраиваться под изменяющиеся обстоятельства.

По сообщениям СМИ, при нынешней пандемии участились разводы, эпизоды домашнего насилия и обращения людей к психотерапевтам¹². Можно предположить, что вероятной причиной этого явления стало постоянное тесное общение между членами семей в условиях самоизоляции дома, в замкнутом пространстве. Поэтому в данной работе представлялось важным оценить контроль экспрессий и другие характеристики эмоционального интеллекта. Таким образом, к исследованию была привлечена концепция эмоционального интеллекта, поскольку с ее помощью возможно оценить, насколько в период стрессовой ситуации люди способны понимать и контролировать свои чувства и чувства окружающих. От умения анализировать поведение и чувства других людей зависит успешность межличностных контактов (Люсин, 2004).

Поведение человека в период эпидемии во многом определяется его способностью брать на себя ответственность за принимаемые решения. Часто в неоднозначных ситуациях происходит ее перенос на другого человека, избегание и откладывание самостоятельного решения или неоправданное метание между различными вариантами, которое основано не на

¹² <https://rtvi.com/stories/razvody-svadby-i-nasilie-karantin/>

интеллектуальном, а на эмоциональном поиске. Вместе с тем на поведение человека существенное влияние оказывает его уверенность в эффективности собственных действий (Скотникова, 2019).

В условиях неопределенности человеку свойственно переживать состояния уверенности/сомнения разной степени интенсивности. Ранее в экспериментальных исследованиях была установлена взаимосвязь между правильностью принимаемого решения и уверенностью в нем. Был сделан вывод о том, что уверенные решения чаще оказываются правильными. Вместе с тем соотношения между характеристиками принятия решения неоднозначны. Выбор адекватных стратегий и критериев принятия решения наблюдается при сочетании высокой личностной и низкой ситуативной уверенности. Часто встречается несоответствие между уверенностью в правильности решения и его реальной правильностью: недостаточная либо чрезмерная уверенность (подробнее см.: Скотникова, 2008).

В ситуации же повышенной неопределенности, характерной для нынешней пандемии, неуверенность людей в своих действиях нарастает, так же, как и повышается уровень тревожности. В условиях эпидемий оправдана «разумная» тревожность, препятствующая пренебрежению правилами самоизоляции. Результаты исследований в связи с COVID-19 показали, что страх перед заражением является предиктором позитивного изменения поведения (социального дистанцирования, улучшения гигиены рук и пр.), а беспокойство и тревога связаны с более ответственным поведением¹³. Однако панические состояния деструктивно влияют на психическое здоровье человека, приводя его в состояние стресса. В некоторых случаях беспокойство может перейти в депрессию или тревожные расстройства, а также спровоцировать появление суицидальных мыслей. Подобные психические состояния

¹³http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/t-a-kubrak-v-v-latinov-informaci.html

осложняют принятие адекватных решений, что чревато усугублением ситуации, которое еще более ухудшает психическое состояние. Исходя из этого, очевидной становится задача определения уровня тревожности населения и оказания ему своевременной психологической помощи.

В ряде уже проведенных исследований, направленных на выявление психологических последствий COVID-19, отмечается умеренное либо интенсивное влияние неопределенности на психическое состояние человека. Так, например, разрабатывалась модель понимания и управления *дистрессом неопределённости* в контексте пандемии коронавируса (в отличие от тревоги, стресса или беспокойства). Вместе с тем отмечается, что исследование канадских добровольцев в связи с пандемией H1N1 (свинного гриппа) 2009 г. показало, что люди, склонные к определенности, к предсказуемости ситуации с большей вероятностью воспринимают пандемию как угрожающую и сообщают о повышении уровня тревоги. При этом как избыток информации, так и ее недостаток, порождает неопределенность и вызывает негативные реакции: тревогу, депрессию, обсессивно-компульсивное расстройство¹⁴. Соответственно при оценке уровня тревоги важно учитывать отношение человека к неопределенности и его поведение при столкновении с ней. Перечисленные факторы, которые сопутствуют переживанию человеком ситуации неопределенности, необходимо учитывать для преодоления негативных психологических последствий пандемии COVID-19.

Таким образом, *целью* проведенного исследования было изучить переживание людьми сложившейся *ситуации неопределенности*, особенности их саморегуляции и принятия решений в период эпидемии, а также роль в этом индивидуально-психологических качеств личности.

¹⁴ http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html

МЕТОДИКА

В апреле 2020 г., в разгар пандемии, научной группой Института психологии РАН совместно с Высшей школой междисциплинарных исследований и развития личности был проведен онлайн-опрос населения в связи с пандемией COVID-19. В исследовании приняли участие 54 человека в возрасте от 22 до 63 лет из России, Украины, Беларуси, Германии, Швейцарии, Италии, Словении, Турции, Израиля, Кипра, в большинстве психологи и студенты психологических факультетов, а также респонденты, интересующиеся психологией. Они проходили трехдневный психотерапевтический марафон, задачи которого были следующие: стабилизация эмоционального состояния в изоляции в связи с вирусом, обучение основным техникам самопомощи, поиск оптимальных в данный период сфер жизни, постановка целей на этот период. Специфика выборки заключалась в том, что психологи в отличие от других людей чаще осознают свои проблемы и обращаются за помощью, в том числе, профилактической. В силу этого, а также ограниченного объема выборки, это исследование можно рассматривать как поисковое для последующего опроса на расширенной выборке.

Участники прошли тестирование по следующим опросникам:

1. *Шкала толерантности к неопределенности* Д. Мак-Лейна в адаптации Е.Г. Луковицкой (Луковицкая, 1998). Чем больше *абсолютная величина положительных значений* балла, тем больше респондент сознает и принимает сложность, неоднозначность и непредсказуемость окружающего мира, мирится с ней и учитывает эти ее свойства в своих действиях; он склонен подходить к проблемам творчески, а не шаблонно, для него не характерны стереотипы мышления. Чем больше *абсолютная величина отрицательных значений* полученного по этому опроснику балла, тем больше респондент чувствует дискомфорт в сложных, неоднозначных, неопределенных ситуациях, боится

неизвестности, старается внести в свою жизнь и окружающую среду максимальную ясность и однозначность, делает это часто путем искусственного упрощения сложной реальности, закрывает глаза на реально существующие трудноразрешимые проблемы. Полученный суммарный балл может принимать значения от -66 до +66.

2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (Моросанова, 2004). Регуляторные процессы, изучаемые в данном опроснике представлены в табл. 1.

Таблица 1. Компоненты индивидуального стиля саморегуляции по опроснику ССП и соответствующие шкалы опросника.

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	3 и менее	4 – 6	7 и более
Моделирование	3 и менее	4 – 6	7 и более
Программирование	4 и менее	5 – 7	8 и более
Оценивание результатов	3 и менее	4 – 6	7 и более
Гибкость	4 и менее	5 – 7	8 и более
Самостоятельность	3 и менее	4 – 6	7 и более
Общий уровень саморегуляции	23 и менее	24 – 32	33 и более

3. Русскоязычная версия *шкалы общей самооффективности* Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В. Ромека (Шварцер и др., 1996). *Самооффективность* (self-efficacy) понимается авторами шкалы вслед за А. Бандурой (Bandura, 1997) как вера в эффективность собственных действий, являющаяся существенной детерминантой поведения, о чем свидетельствуют многочисленные эмпирические исследования. Высокая самооффективность связана с лучшим здоровьем (психическим и соматическим), большими достижениями и лучшей социальной интеграцией. Оценки 19 и меньше баллов интерпретируются как низкий уровень самооффективности; 20-24 как уровень ниже среднего; 25-29 как средний; 30-35 как уровень выше среднего; 36-40 как высокий.

4. Шкала ситуативной тревожности из опросника Д. Спилбергера (Батаршев, 2001). Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Оценки до 30 баллов включительно интерпретируются как низкий уровень тревожности, 31-44 как средний уровень (умеренный), 45-59 как высокий, больше 60 как очень высокий уровень.

5. Опросник эмоционального интеллекта (ЭМИН) Д.В. Люсина (Люсин, 2006). Шкалы опросника приведены в табл. 2.

Таблица 2. Шкалы опросника ЭМИН.

Шкала	Очень низкое значение	Низкое значение	Среднее значение	Высокое значение	Очень высокое значение
МП «Понимание чужих эмоций»	0-19	20-22	23-26	27-30	31 и выше
МУ «Управление чужими эмоциями»	0-14	15-17	18-21	22-24	25 и выше
ВП «Понимание своих эмоций»	0-13	14-16	17-21	22-25	26 и выше
ВУ «Управление своими эмоциями»	0-9	10-12	13-15	16-17	18 и выше
ВЭ «Контроль экспрессии»	0-6	7-9	10-12	13-15	16 и выше
МЭИ «Понимание чужих эмоций + Управление чужими эмоциями»	0-34	35-39	40-46	47-52	53 и выше
ВЭИ «Понимание своих эмоций + Управление своими эмоциями + Контроль экспрессии»	0-33	34-38	39-47	48-54	55 и выше
ПЭ «Понимание чужих эмоций + Понимание своих эмоций»	0-34	35-39	40-47	48-53	54 и выше
УЭ «Управление чужими эмоциями + Управление своими эмоциями + Контроль экспрессии»	0-33	34-39	40-47	48-53	54 и выше

ОЭИ «Общий эмоциональный интеллект»	0-71	72-78	79-92	93-104	105 и выше
-------------------------------------	------	-------	-------	--------	------------

6. Мельбурнский опросник принятия решения (ПР) (Корнилова, 2013). В исследовании Т.В. Корниловой получены два типа (профиля) индивидуальной регуляции ПР в условиях неопределенности: профиль 1 (64% респондентов) характеризуется более высокими показателями бдительности и менее выраженными показателями избегания, прокрастинации, и профиль 2 (36% респондентов), который противоположен и отличается снижением бдительности при повышении избегания и прокрастинации (рис. 1).

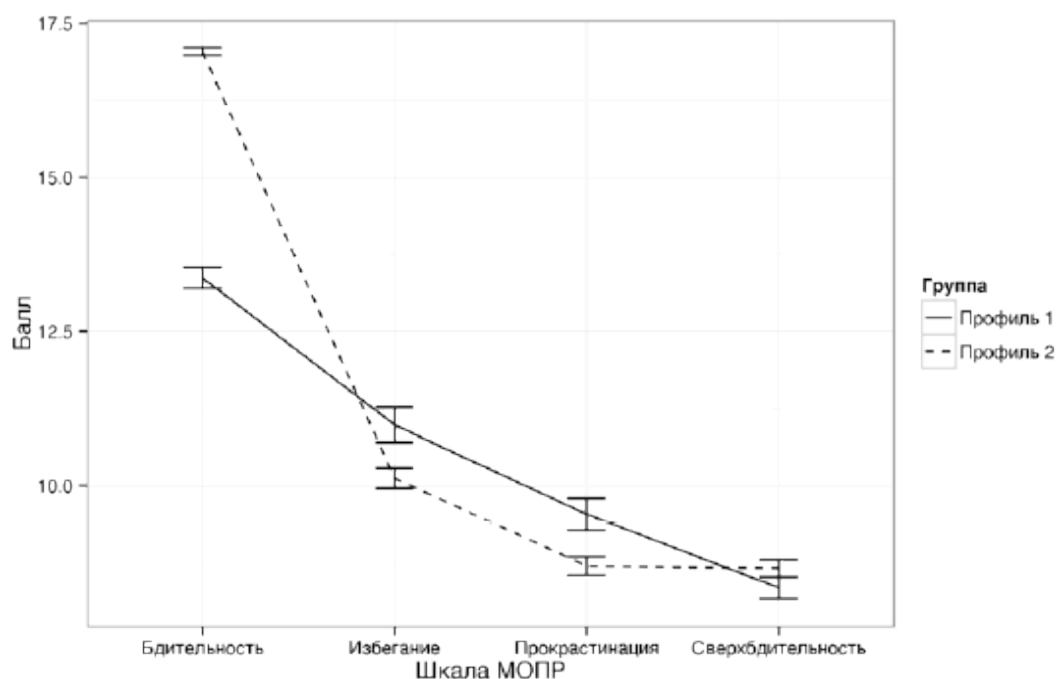


Рис. 1. Два профиля ПР (принятия решений). По ординате средние значения показателей для 1-го и 2-го профилей

7. Шкала принятия себя из опросника по оценке социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (Фетискин и др., 2002). Шкала принятия себя выступает как личностная уверенность индивида в себе, определяет степень удовлетворённости личности своими характеристиками. Более высокий показатель шкалы характеризует лучшее отношение к себе как к

личности, принятие своей внешности, знаний, способностей и умений, знание своего внутреннего мира. Результаты «до» 18 интерпретируются как чрезвычайно низкая уверенность в себе, а «после» 45 как высокая.

8. *Опросник САН* (Миронова, 2005). Чем выше итоговые оценки по данному опроснику, тем лучше самочувствие, активность, настроение. Оценки выше 4 говорят о благоприятном состоянии человека, оценки ниже 4 о неблагоприятном. Нормальные оценки 5,0-5,5. При анализе состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Показатели, полученные по всем 24-м шкалам опросников, представлены в табл. 3¹⁵.

Таблица 3. Показатели, полученные по всем 24-м шкалам опросников (N=54).

Наименование шкалы	Среднее значение	Среднее квадратичное отклонение
Шкала толерантности к неопределенности Е.Г. Луковицкой	1,52	10,45
Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой:		
Общий уровень саморегуляции	44,13	14,6
Планирование	7,9	4,13
Программирование	8,6	4,66
Гибкость	5,76	4,42
Моделирование	10,6	6,35
Оценивание результатов	10,1	5,37

¹⁵ Авторы выражают признательность В.М. Шендяпину, Н.Г. Артемцевой и Д.Л. Петрович за помощь в обработке данных опроса.

Самостоятельность	8,2	3,45
Шкала общей самоэффективности Р. Шварцера, М. Ерусалема, В. Ромека	25–40 у 87%	
Опросник тревожности Д. Спилбергера	45–59 у 48%, из них >60 у 31%	
Опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина:		
МП «Понимание чужих эмоций»	22,39	6
МУ «Управление чужими эмоциями»	20,83	5,09
ВП «Понимание своих эмоций»	22,06	6,89
ВУ «Управление своими эмоциями»	13,94	4,5
ВЭ «Контроль экспрессии»	10,35	3,49
МЭИ "Понимание чужих эмоций + Управление чужими эмоциями"	43,22	10,14
ВЭИ "Понимание своих эмоций + Управление своими эмоциями + Контроль экспрессии"	46,35	12,71
ПЭ "Понимание чужих эмоций + Понимание своих эмоций"	44,44	11,26
УЭ "Управление чужими эмоциями + Управление своими эмоциями + Контроль экспрессии"	45,13	10,32
ОЭИ "Интегральный показатель общего эмоционального интеллекта"	89,57	20,39
Мельбурнский опросник принятия решения	Бдит. у 76%, избегание у 17,5%, сверхбдит. у 7%	
Шкала уверенности в себе К. Роджерса и Р. Даймонда	66,09	8,32
Опросник САН:		
Самочувствие	4,66	1,23
Активность	3,48	1,03
Настроение	4,9	1,17

По шкале толерантности к неопределенности среднее значение (1,52) по выборке оказалось на среднем уровне ($\sigma=10,45$). Нейтральное отношение к неопределенности выявлено у большей части опрошенных: у 83%, с незначительным размахом вариации: 25 единиц, причем число отклонений в стороны дискомфорта при неопределенности и принятия ее практически одинаково. У остальных 17% опрошенных обнаружен значительный размах вариации: 28-74 единиц. В целом, отношение участников опроса к

неопределенности можно назвать нейтральным, вызывающим ощущение дискомфорта и напряжения в редких случаях. Принятие же всей сложности и неоднозначности ситуации также встречается относительно редко.

По шести шкалам из семи саморегуляции поведения получены высокие среднегрупповые показатели: *Общего уровня саморегуляции* (44,13), *Планирования* (7,9), *Программирования* (8,6), *Моделирования* (10,6), *Оценке результатов* (10,1), *Самостоятельности* (8,2). Это свидетельствует о способности большей части выборки самостоятельно планировать и корректировать поведение, достигать своих целей. Однако в 41% анкет наиболее низкие результаты в данной выборке получены по шкале «Гибкость»: среднегрупповое значение составило 5,76 (однако по нормам опросника оно соответствует среднему уровню) ($\sigma=4.42$). Это подчеркивает тот факт, что людям при организации своей деятельности труднее всего бывает подстроиться под неожиданные изменения обстоятельств. Полученные данные особенно значимы в условиях пандемии, когда большая часть событий в жизни человека происходит неожиданно. Быстрое и резкое изменение эпидемиологической ситуации и следующие за ним ограничительные меры, по всей видимости, являются наиболее стрессогенным фактором для населения. Наши результаты о снижении гибкости саморегуляции перекликаются с данными о том, что в состоянии тревоги растет приверженность ранее принятым решениям, тревога сковывает воображение и затрудняет поиск нестандартных путей выхода из ситуации¹⁶.

Эффективность своих действий, по шкале общей самоэффективности, как среднюю, 25-29 баллов, и выше, до 40 баллов, оценивают 87% опрошенных. Стоит отметить, что свои действия как наименее эффективные оценивают респонденты, которые не имеют в данный момент работы, либо она стала существенно менее удобной и продуктивной в связи с переходом к

¹⁶ <http://homofuturis.ru/tpost/7khf6szlsd-koronavirus-istochniki-prichini-i-sledst>

дистанционной системе. Особенно сильно эта проблема касается тех, чьи профессии относятся к категории «человек-человек».

По опроснику Д. Спилбергера было установлено, что 48% участников исследования, принявших участие в анкетировании, имеют высокий уровень тревожности – 45-59 баллов, из которых 31% – крайне высокий уровень, более 60 баллов. Среднегрупповое значение для лиц с крайне высоким уровнем тревожности составило 65,5 баллов с размахом вариации в 15 единиц. Как ни странно, эти показатели дали респонденты моложе 40 лет. Несколько меньшие показатели получены при опросе, проведенном Т.А. Нестиком совместно с ЦСП «Платформа» и компанией ОМІ (N=1043) по квотной выборке среди жителей российских городов: 32% опрошенных проявляют симптомы депрессивного расстройства, а 11% – симптоматику тревожного расстройства (Исследование социальных эффектов..., 2020). Однако этот опрос проведен в мае 2020 г., когда интенсивность эпидемии была уже ниже, чем в апреле, когда проводился наш опрос.

В любой ситуации, особенно опасной, человеку необходимо уметь понимать свои эмоции и эмоции других людей, уметь сдерживать эмоции и управлять ими. Для анализа этих характеристик использован опросник эмоционального интеллекта. Результаты, полученные по 9 из 10 частных шкал этого опросника, оказались на среднем уровне, а по одной шкале (ВП: Понимание своих эмоций) высокие: среднегрупповое значение составило 22,06 ($\sigma=6,89$). Видимо, в эпидемической ситуации особенно важно понимать, что чувствует другой человек, управлять своими эмоциями, выражать их без последствий для окружающих и конфликтов с ними. Ведь жесткое подавление и накопление чувств могут привести к стрессу и значительным проблемам как для самого человека, так и для его близких. Полученные нами показатели свидетельствуют о том, что подавляющее большинство респондентов не имеет

трудностей в управлении своими эмоциями, их корректном выражении, в понимании своих и чужих эмоций.

Мельбурнский опросник был направлен на определение профиля индивидуальной регуляции принятия решения (ПР) в условиях неопределенности, где главной характеристикой является бдительность. Она позволяет принимать рациональные решения, выбирая для этого корректные стратегии в зависимости от условий. Отклонением является сверхбдительность, которая выражается в неоправданном метании между альтернативами, причем это метание не включает интеллектуальный, аналитический поиск решения. Сверхбдительность как преобладающая стратегия была отмечена в 7% анкет. Остальные результаты были поделены на 2 группы в соответствии с выявленными профилями индивидуальной регуляции ПР. В первой преобладали показатели бдительности (76%), во второй показатели избегания и прокрастинации (17%). Следовательно, более $\frac{3}{4}$ опрошенных способны самостоятельно уточнять цели и задачи, искать оптимальные решения, принимать на себя ответственность и четко корректировать стратегии ПР при изменении ситуации. Однако $\frac{1}{4}$ испытуемых предпочитает откладывать принятие решений или совсем избегать их, стремится перекладывать ответственность на кого-либо другого или использует неадекватные стратегии для принятия решения (сверхбдительность).

По шкале уверенности в себе из опросника по оценке социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда 100% опрошенных вошли в категорию уверенных в себе (среднее по группе составило 66,09; $\sigma=8,32$). Поскольку 77,8% выборки было представлено российскими респондентами, этот результат перекликается с данными о том, что российские испытуемые оценивают свою уверенность в сенсорных решениях на уровне 80-90% (Скотникова, 2008). Вместе с тем установлено, что уверенность в себе

связана с уверенностью в сенсорных впечатлениях не непосредственно, а через способность к обучению (Головина, Скотникова, 2010).

По среднегрупповым оценкам опросника САН, установлено, что у 56% участников опроса оценки по каждой из трех шкал выше 4, что свидетельствует о благоприятном общем состоянии, тем не менее, у 44% опрошенных оценки ниже 4. При анализе соотношения оценок между тремя шкалами опросника у 57% респондентов значительно более низкие оценки активности: среднегрупповое значение 3,48 (ниже среднего по Москве, по нормам опросника), $\sigma=1,03$, по сравнению с самочувствием и настроением, где средние значения 4,66, $\sigma=1,23$ и 4,90, $\sigma=1,17$, соответственно (оба значения по нормам опросника близки к средним по Москве). Вероятно, это связано с мерами по предотвращению распространения инфекции, которые значительно ограничивают активность населения.

Был проведен факторный анализ (Гусев, Уточкин, 2011) оценок респондентов. Как указано в разделе «Методика», в силу ограниченного объема выборки (54 респондента) и большого числа шкал, проведенный опрос можно рассматривать как предварительный для последующего опроса на расширенной выборке. То же относится к факторному анализу. Вместе с тем, практика его проведения показывает, что при больших объемах выборок часто получаются низкие коэффициенты корреляций (20-30%) в силу типичной неоднородности таких выборок, которую трудно избежать. В отличие от этого, однородность выборок более достижима при их меньших объемах, что повышает коэффициенты корреляций. Именно такова однородность большей части нашей выборки, и потому результаты факторного анализа можно полагать информативными.

Выполнена факторизация корреляционной матрицы по методу «максимального правдоподобия» и вращение с целью разделения на максимально независимые факторы по «оптимизированному варимаксу». В

результате сравнения трех- четырех- и пятифакторной моделей оптимальной оказалась четырехфакторная, т.к. в нее вошли 14 шкал из 24, и доля объясняемой дисперсии составила 68%, что близко к требуемой границе в 70%.

В отличие от этого, для трехфакторной модели доля объясняемой дисперсии – 63%, что заметно ниже требуемой границы в 70%. В пятифакторную модель вошли 18 шкал из 24, т.е. ее объяснительные возможности оказались низкими. При этом 13 из 14 шкал, вошедших в четырехфакторную модель, одновременно вошли и в пятифакторную, а одна шкала принадлежит лишь к четырехфакторной модели (ВЭ: «Контроль экспрессии»).

Таким образом, выделены четыре независимых фактора. Укажем те переменные, которые одновременно вошли и в четырехфакторную, и в пятифакторную модели.

В *первый фактор* вошли 5 из 10 показателей эмоционального интеллекта: МП «Понимание чужих эмоций», МУ «Управление чужими эмоциями», МЭИ «Понимание чужих эмоций+Управление чужими эмоциями», ПЭ: «Понимание чужих эмоций+Понимание своих эмоций», ОЭИ «Общий эмоциональный интеллект». Первый фактор можно назвать *эмоциональным интеллектом*.

Во *второй фактор* вошли показатели по первым двум шкалам опросника Моросановой: *Общий уровень саморегуляции* и *Планирование*, а также показатель *Бдительности*, по опроснику принятия решения. Второй фактор можно назвать *саморегуляцией и бдительностью*.

В *третий фактор* вошли два из трех показателей опросника САН: *Самочувствие* и *Настроение*. Третий фактор можно назвать *самочувствием и настроением*.

В *четвертый фактор* вошли три показателя: *Моделирование* (из опросника саморегуляции), ВЭ «Контроль экспрессии» (из опросника эмоционального интеллекта), и *Сверхбдительность* (из опросника принятия решения). Если

первые три фактора оказались достаточно однородными, то четвертый труднее характеризовать однозначно. Его можно определить как *рефлексию и контроль*, в соответствии с психологическим содержанием вошедших в него трех шкал.

Можно задать вопрос: зачем оценивать индивидуально-личностные и стилевые свойства при эпидемии? Ведь опросники для их диагностики авторы проверяют на надежность при разработке, и в результате полагают, что такие свойства устойчивы. Однако обычно проверяется стабильность данных опросников во времени, но не при изменении значимых условий жизни респондентов. Но именно такие изменения произошли при нынешней эпидемии и карантине. Поэтому мы полагаем информативной оценку указанных свойств в актуальный момент времени, сейчас. Ядро личности, проявляющееся в частности, в ее свойствах, это ценностные-смысловые-мотивационные факторы. А при довольно экстремальных событиях эпидемии, иерархия этих факторов, и далее проявление соответствующих личностных свойств могут в какой-то степени измениться. Кроме того, известна проблема устойчивости-мобильности ряда стилевых образований психики (например, когнитивных стилей, см.: Скотникова, 2008; Холодная, 2004). По аналогии нельзя исключить подобную проблему для стилей саморегуляции поведения. Поэтому наши данные о пониженной гибкости саморегуляции у 41% респондентов (что представляется маловероятным следствием особенности выборки, поскольку она состояла преимущественно из психологов, у которых ожидаются хорошие характеристики саморегуляции), полезно было бы проверить по тому же опроснику у тех же лиц в спокойных условиях после эпидемии.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

По результатам опроса, примерно у половины респондентов получены низкие показатели *Гибкости* (одной из характеристик саморегуляции), а также активности и высокие показатели тревожности, что вполне объяснимо

ситуацией эпидемии и самоизоляции. Факторный анализ оценок респондентов позволил выделить четыре независимых фактора: *эмоциональный интеллект, саморегуляцию и бдительность, самочувствие и настроение, рефлексивность и контроль.*

По результатам опроса, полученным у большинства его участников, можно дать следующие рекомендации:

1) Согласно полученным нами данным, установлены низкие показатели «Гибкости» саморегуляции поведения. С учетом того, что в условиях пандемии многие события происходят неожиданно, быстро и резко меняется ситуация и последующие ограничительные меры, это может вызывать у людей стресс, и в результате им трудно подстроиться под изменения обстоятельств для организации своей жизни и деятельности. Однако, по всей вероятности, такая подстройка необходима при пандемии, поэтому людям следует обратить на это внимание и стараться быть готовыми к срочному реагированию на появление новых условий. Мы предлагаем упражнение на тренировку способности быстро и точно переключать внимание: "Красно-черную таблицу" Шульте-Горбова (см. Приложения).

2) Как мы и ожидали, обнаружены высокие и крайне высокие показатели тревожности. Конечно, ее «разумный» уровень в связи с вирусом полезен, т.к. может препятствовать недопустимой беспечности и пренебрежению правилами самоизоляции и дезинфекции. Однако нельзя поддаваться панике, которая разрушает здоровье человека и дезорганизует его жизнь и деятельность. Поэтому людям, которые постоянно чувствуют тревогу и страх, следует применять упражнения для самоуспокоения и восстановления душевного равновесия: хотя бы самые простые известные приемы: при сильном волнении медленно считать до 15-30 или сделать 7-15 циклов глубокого дыхания. Если артериальное давление повышено, то вдох делать коротким и резким, а выдох длинным и потом паузу в 10-15 секунд. А если артериальное давление

понижено, то наоборот: вдох делать длинным, а выдох коротким и потом паузу в 10-15 секунд.

3) Установлен низкий уровень активности большинства участников опроса. Это понятно, т.к. у многих сейчас нет работы. Однако для поддержания психического здоровья обязательно нужно находить себе полезные дела дома – их может быть много, некоторые из них раньше откладывались из-за нехватки времени: занятия с детьми, гимнастика, мелкий ремонт одежды и бытовых предметов, шитье, вязание и вышивание, рисование, занятие музыкой и иностранными языками, освоение новых компьютерных программ, необходимые при эпидемии частая уборка квартиры и дезинфекция покупок, чтение давно отложенных книг. Важно, чтобы такие дела заканчивались получением полезных результатов – это будет очень заметно улучшать настроение и самочувствие. Очень помогает ведение дневника по наблюдению за своим состоянием в период эпидемии с учетом наших рекомендаций: это может помочь преодолеть обнаруженные нами и другие психологические проблемы и без потерь для здоровья пережить это тяжелое время.

4) Свои действия как наименее эффективные оценили люди, которые не имеют в данный момент работы, либо их работа стала существенно менее удобной и продуктивной в связи с переходом к дистанционной системе. Особенно глубоко это коснулось тех, чьи профессии относятся к категории «человек-человек». Поэтому организациям, сотрудники которых работают удаленно, целесообразно хотя бы раз в неделю проводить интернет-совещания по текущим вопросам. Опыт ИП РАН показал, что они помогают сотрудникам по-прежнему ощущать себя в коллективе, в совместной работе и общении, пусть виртуальном, но приближенном к живому. Все это активизирует человека, поднимает эмоциональный тонус, отвлекает от депрессивных мыслей и состояний.

5) Конечно, для снятия неадекватно высокого уровня тревожности, вызванного негативными социально-экономическими последствиями эпидемии и дезорганизующего жизнь и деятельность немалой части населения, главное, чтобы руководители разного уровня понимали угрозу таких последствий для психического здоровья жителей России и предпринимали срочные меры для их преодоления. Психологи же, чтобы помочь людям справиться с хроническими страхами, могут им, пожалуй, только подсказать доступные приемы саморегуляции, в частности, приведенные выше упражнения для восстановления душевного равновесия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Батаршев А.В.* Тестирование – основной инструментарий практического психолога. М.: Дело, 2001.
- Головина Е.В., Скотникова И.Г.* Когнитивно-стилевая структура уверенности. Психологический журнал. 2010. Т. 31. №4. С. 69-82.
- Гусев А.Н., Уточкин И.С.* Психологические измерения. Теория, методы. М.: АСПЕНТ ПРЕСС, 2011.
- Исследование социальных эффектов пандемии COVID-19. Сводка#12. 26.05.2020. М.: ЦСП «Платформа», 2020. URL: <https://pltf.ru/2020/05/26/omi-i-platforma-sociologija-krizisa-3/> (дата доступа: 27.05.2020).
- Корнилова Т.В.* Мельбурнский опросник принятия решений: русскоязычная адаптация // Психологические исследования. 2013. Т. 6. № 31. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/883-kornilova31.html>. (дата доступа 25.11.13).
- Луковицкая Е.Г.* Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: Дисс. ... канд. психол. наук. СПб, 1998.

Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 29-39.

Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3-22.

Миронова Е.Е. Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) // сборник психологических тестов. Часть 1: Пособие. М.: ЭНВИЛА, 2005. С. 19-20.

Моросанова В.И. Стиль саморегуляции поведения (ССПМ). Методическое пособие. М.: Когито-Центр, 2004.

Скотникова И.Г. Проблемы субъектной психофизики. М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2008.

Скотникова И.Г. Уверенность как прогноз, контроль и оценка субъективной эффективности // Международный научно-практический журнал «Человек, Искусство, Вселенная». 2019. С. 272-285.

Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 193-197.

Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. М.: ПЕР СЭ, 2002.

Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71-77.

Bandura A. Self-Efficacy: The exercise of Control. N.Y.: W.H. Freeman and Company, 1997.

BIBLIOGRAFICHESKIJ SPISOK

- Batarshev A.V.* Testirovanie – osnovnoj instrumentarij prakticheskogo psihologa. M.: Delo, 2001.
- Golovina E.V., Skotnikova I.G.* Kognitivno-stilevaya struktura uverennosti. Psihologicheskij zhurnal. 2010. T. 31. №4. S. 69-82.
- Gusev A.N., Utochkin I.S.* Psihologicheskie izmereniya. Teoriya, metody. M.: ASPENT PRESS, 2011.
- Kornilova T.V.* Mel'burnskij oprosnik prinyatiya reshenij: russkoyazychnaya adaptaciya // Psihologicheskie issledovaniya. 2013. T. 6. № 31. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/883-kornilova31.html>. (data dostupa: 25.11.13).
- Lukovickaya E.G.* Social'no-psihologicheskoe znachenie tolerantnosti k neopredelenosti: Diss. ... kand. psihol. nauk. SPb, 1998.
- Lyusin D.V.* Sovremennye predstavleniya ob emocional'nom intellekte // Social'nyj intellekt: Teoriya, izmerenie, issledovaniya. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2004. S. 29-39.
- Lyusin D.V.* Novaya metodika dlya izmereniya emocional'nogo intellekta: oprosnik EmIn // Psihologicheskaya diagnostika. 2006. № 4. S. 3-22.
- Mironova E.E.* Oprosnik SAN (samochuvstvie, aktivnost', nastroyenie) // sbornik psihologicheskikh testov. Chast' 1: Posobie. M.: ENVILA, 2005. S. 19-20.
- Morosanova V.I.* Stil' samoregulyacii povedeniya (sspm). Metodicheskoe posobie. M.: Kogito-Centr, 2004.
- Skotnikova I.G.* Problemy sub"ektnoj psihofiziki. M.: Izd-vo Institut psihologii RAN, 2008.
- Skotnikova I.G.* Uverenost' kak prognoz, kontrol' i ocenka sub"ektivnoj effektivnosti // Mezhdunarodnyj nauchno-prakticheskij zhurnal «Chelovek, Iskusstvo, Vselennaya». 2019. S. 272-285.

Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manujlov G.M. Social'no-psihologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyh grupp. M.: Izd-vo Instituta Psihoterapii, 2002. С. 193-197.

Holodnaya M.A. Kognitivnye stili. O prirode individual'nogo uma. M.: PER SE, 2002.

Shvarcer R., Erusalem M., Romek V. Russkaya versiya shkaly obshchej samoeffektivnosti R. SHvarcera i M. Erusalema // Inostrannaya psihologiya. 1996. № 7. S. 71-77.

Bandura A. Self-Efficacy: The exercise of Control. N.Y.: W.H. Freeman and Company, 1997.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF UNCERTAINTY EXPERIENCE IN THE COVID-19 EPIDEMIC**

I.G. Skotnikova*, P.I. Egorova, J.L. Ogarkova***, L.S. Zhiganov******

*Sc.D. (psychology), leading researcher, laboratory of psychology of cognitive processes and mathematical psychology, Federal state-financed establishment of science Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 13-1, Yaroslavskaya st., Moscow, 129366; e-mail: iris236@yandex.ru

**Student, FSFEE HE «State Academic University of Humanities», 26 Maronovskiy line, Moscow, 119049; e-mail: 21akson@mail.ru

***Ph.D. (psychology, physics), rector, PE APE «Higher School for Interdisciplinary Personality Research and Development», , 13, 22/66 Belorechenskaya st., Moscow, 109559; e-mail: j.dubinskaya@gmail.com

****Student, FSFEE HE «State Academic University of Humanities», 26 Maronovskiy line, Moscow, 119049; e-mail: zhiganld@gmail.com

Summary. The results of online survey were presented. It was focused on people experiencing uncertainty during the pandemic of COVID-19, as well as about their decision-making and the

** The study was fulfilled by state assessment № 0159-2020-0009.

features of their self-regulation in connection with some individual-personal and style properties. The survey was conducted by a scientific group of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences together with specialists from GAUGN and the Higher School of Interdisciplinary Research and Personality Development. The survey involved 54 respondents aged 22 to 63 years from Russia and another nine countries, most psychologists and students of psychological faculties, as well as persons interested in psychology. They underwent a three-day psychotherapeutic marathon aimed at stabilizing their emotional state in isolation due to the virus and at training self-help techniques. A large proportion of respondents obtained low flexibility of self-regulation and low activity indices and high values of anxiety, which can be explained by the situation of the epidemic and self-isolation. Factor analysis of respondents' assessments made it possible to distinguish four independent factors: emotional intelligence, self-regulation and alertness, well-being and mood, reflection, and control. Based on the results of the survey, recommendations were developed for the population to correct the flexibility of self-regulation, activity, and anxiety, as well as recommendations to organizations on the importance for employees of regular online meetings that help them continue to feel in the team, joint work, and communication. The conclusions emphasize theoretical and methodological issues of stability/plasticity of individual-personal and style properties in emergency conditions.

Keywords: COVID-19 pandemic, online survey, 24 scales, emotional intelligence, self-regulation, vigilance, well-being, mood, activity, anxiety.

Приложение

Красно-черная таблица Шульте-Горбова предназначена для оценки переключения и распределения внимания. *Инструкция испытуемому:* «Перед Вами таблица, на которой изображены вразброс красные и черные цифры. Сначала Вы должны отыскать и показать черные цифры в порядке возрастания от 1 до 25, потом – красные в порядке убывания от 24 до 1, и затем Вы должны одновременно отыскивать и показывать и черные в порядке возрастания, и красные в порядке убывания. Задание следует выполнять быстро и точно». Также следует зафиксировать время выполнения каждого задания.

8	2	24	23	15	2	11
5	5	12	1	24	10	23
12	21	17	22	9	19	6
22	11	7	18	13	3	9
6	4	16	20	18	16	8
13	1	21	4	10	25	20
15	3	19	17	7	14	14