

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

---

*На правах рукописи*



КОВАЛЬЧУК Дмитрий Федорович

СМЫСЛОВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ  
В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ  
(НА ПРИМЕРЕ ПАНДЕМИИ COVID-19)

Д и с с е р т а ц и я

на соискание ученой степени кандидата психологических наук

5.3.1 – Общая психология, психология личности, история психологии

Научный руководитель:  
Д-р психол. наук, доцент  
Т.И. Бонкало

Краснодар, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>Глава 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СМЫСЛОВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19</b> .....	19
1.1 Основные методологические подходы к исследованию регуляции и саморегуляции личности.....	19
1.2 Смысловая регуляция психических состояний личности как объект психологического исследования.....	32
1.3 Психологическая характеристика ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19, в современном научном дискурсе.....	42
1.4 Механизм смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности при пандемии COVID-19 ....	56
Выводы по главе 1 .....	68
<b>Глава 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПРИЯТИЯ СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19</b> .....	70
2.1 Методы и организация исследования.....	70
2.2 Особенности психических состояний личности в период пандемии COVID-19.....	88
2.3 Восприятие и когнитивная оценка ситуации как источник психических состояний личности в период пандемии COVID-19.....	110
Выводы по главе 2 .....	123
<b>Глава 3 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ХАРАКТЕРИСТИК СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19</b> .....	125
3.1 Содержание ситуативных смысловых установок личности в период пандемии COVID-19.....	125
3.2 Взаимосвязь ситуативных смысловых установок личности и ее психических состояний в период пандемии COVID-19.....	143
3.3 Модель когнитивной психокоррекции психических состояний личности в период пандемии COVID-19.....	161
Выводы по главе 3 .....	169
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	172

<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	177
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	203
Приложение А Диагностический инструментарий авторского исследования. Определение степени выраженности признаков неопределенности в ситуации, связанной с COVID-19.....	203
Приложение Б Диагностический инструментарий авторского исследования. Определение уровня восприятия ситуации, связанной с COVID-19, как потенциальной угрозы.....	204
Приложение В Диагностический инструментарий авторского исследования. Опросник «Ситуативные смысловые установки личности в период пандемии COVID-19».....	206
Приложение Г Результаты контент-анализа ассоциаций.....	213
Приложение Д Протоколы исследования.....	226

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** В 2020 году все человечество столкнулось с реальной угрозой распространения опасной и новой коронавирусной инфекции COVID-19. Совершенно очевидно, что пандемия COVID-19 стала серьезным стресс фактором, обуславливающим возникновение и развитие негативных психических состояний – состояний тревоги, страха, опустошенности, депрессии, - нарушающих психическое здоровье личности.

На переживания за свое здоровье и здоровье близких, вследствие реальной возможности инфицирования и приобретения опасной и неизвестной болезни, наслаиваются еще и состояния неуверенности в завтрашнем дне, тревоги за свое будущее и будущее своих родных, родителей и детей, переживания по поводу изменения привычного образа жизни, страх потерять все то, что составляло ее основу и было источником материального и психологического благополучия.

Неуверенность, отсутствие достоверных знаний о сущности и природе инфекции, их противоречивость, неточность и нечеткость, множественность вариантов развития событий, невозможность их контролировать и прогнозировать обуславливают трудности в осмыслении ситуации, возникшей вследствие пандемии COVID-19, восприятие ее как ситуации неопределенности, запускающей специфические психологические механизмы смыслообразования и смыслового регулирования психических состояний и переживаний.

Раскрытие таких механизмов необходимо для разработки эффективных способов и приемов оказания действенной психологической помощи населению в ситуации неопределенности, вызванной пандемиями разных этиологий. Научно обоснованные сведения о смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности могут стать

основой для дальнейшего осмысления проблемы организации психической активности в трудных, кризисных условиях жизнедеятельности.

**Степень научной разработанности темы исследования.**

Теоретический анализ показал, что вопросы психических состояний личности, их психологической природы, закономерностей и механизмов, факторов и условий возникновения и развития являются одними из центральных в психологических исследованиях. За историю развития психологического знания сформировалось несколько подходов к их изучению: гносеологический (Н.Д. Левитов, В.И. Панов и др.), субъектно-деятельностный (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, Л.В. Куликов, А.О. Прохоров, С.Л. Рубинштейн и др.), деятельностный (А.Н. Леонтьев, А.Б. Леонова, Е.П. Ильин, С.Л. Рубинштейн и др.), системный (В.А. Ганзен, В.П. Кузьмин, Б.Ф. Ломов, В.Н. Юрченко и др.).

Вопросы регуляции и саморегуляции также являются объектом пристального внимания ученых-психологов. На сегодняшний день разработаны теории, раскрывающие психологическую природу регуляторных процессов: теория В.И. Моросановой, в основе которой лежит идея решающей роли индивидуальных стилей саморегуляции; теории О.А. Конопкина, Ю.А. Голикова и А.Н. Костина, объясняющие механизмы осознанной саморегуляции деятельности; концепция А.К. Осницкого, связанная с категорией регуляторного опыта; Г.Ш. Габреева посвящает свои труды проблемам регуляции жизненного пути и жизнедеятельности в целом; Л.Г. Дикая — саморегуляции функциональных состояний субъекта труда; Т.М. Панкратов — социального поведения. Одной из значимых для нашего исследования является теория смысловой регуляции психических состояний личности, разработанная А.О. Прохоровым.

В современной психологии исследуются вопросы регуляции поведения в стрессе (Е.А. Аронова, Н.А. Бабаева, Д.Г. Бадмаева, В.И. Евдокимов, В.Л. Марищук и др.), саморегуляции психической устойчивости (М.Ф. Секач и др.), психического здоровья личности (В.Н. Панкратов и др.), негативных

психических состояний субъекта деятельности (И.Х. Мирзиев, О.И. Мухрыгина, Г.С. Никифоров, И.Н. Носс, А.К. Польшин, Т.О. Славнова, Л.С. Улановская, Ю.И. Филимоненко, Е.В. Фирулева и др.), его стрессовых состояний (В.А. Абабков, А.Я. Анцупов, Л.И. Вассерман, Л.А. Китаев-Смык, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко, Ю.В. Щербатых и др.).

В психологии личности традиционно выделяются произвольный и произвольный уровни регуляции, при этом, волевая, рефлексивная, ценностная и смысловая регуляции рассматриваются в качестве осознанных механизмов самоуправления психической активностью (В.А. Иванников, А.В. Карпов, О.А. Конопкин, Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, А.О. Прохоров, А.В. Чернов, А.С. Шаров и др.).

Вместе с тем, в психологических теориях смысла (Дж. Келли, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, В.В. Столин, О.К. Тихомиров, Е.Н. Трубецкой, В. Франкл и др.), исследованиях психологических закономерностей развития динамической смысловой системы (А.Г. Асмолов), системы личностных смыслов (А.В. Серый), смыслообразующих мотивов (Е.Е. Насиновская), смысловых отношений (В.И. Слободчиков), механизмов смыслообразования (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, В.К. Вилюнас, Б.В. Зейгарник, В.П. Зинченко и др.) и смыслопорождения (А.Ф. Корниенко) содержится эмпирический и теоретический материал, свидетельствующий о влиянии смысловых структур личности на избирательное отношение к ситуации, определяющее ее психическое состояние.

Несмотря на достаточно большой объем научных исследований регуляторных процессов, вопросам смысловой регуляции психических состояний личности внимания уделяется неоправданно мало. Данной проблеме посвящены работы Е.М. Алексеевой, М.В. Ермолаевой, Н.А. Киселевской, Д.А. Леонтьева, Н.Р. Салиховой, А.О. Прохорова. А.О. Прохоров, разработав авторскую концепцию смысловой регуляции психических состояний, отмечает, что смысловая организация сознания

обуславливает избирательное влияние ситуации на психическое состояние личности.

В связи с этим, для нашего исследования важное значение имеют работы, выполненные в рамках ситуационного подхода. Психологические теории ситуаций разработаны Л.Ф. Бурлачук, Н.В. Гришиной, Н.Б. Михайловой, Н.Б. Парфеновой, С.А. Трифоновой, А.В. Филипповым; теории трудных жизненных ситуаций – О.В. Александровой, Л.И. Анцыферовой, Е.В. Битюцкой, И.Б. Дермановой и другими исследователями; ситуаций неопределенности – Б.С. Алишевым, Е.П. Белинской, Т.В. Корниловой. Вопросы понимания (В.В. Знаков), понимания ситуации (К.В. Линкевич, О.К. Тихомиров), ее когнитивной оценки (Е.В. Битюцкая, Т.Л. Крюкова) также являются важными для нашего исследования.

Помимо этого, в научных публикациях последнего года ситуация, вызванная пандемией COVID-19, рассматривается как ситуация неопределенности (Ю.В. Быховец, М.В. Дан, П.И. Егорова, Л.С. Жиганов, Д.А. Никитина, Ю.Л. Огаркова, И.Г. Скотникова, Н.Е. Харламенкова), обуславливающая возникновение и развитие состояний тревоги, стресса, депрессии (более 10000 публикаций зарубежных и отечественных авторов).

Таким образом, результаты теоретического анализа позволили сформулировать целостную **научную задачу**, заключающуюся в уточнении сущности и механизма смысловой регуляции психических состояний личности и выявлении ее особенностей в ситуации неопределенности, вызванной распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19.

**Объект исследования** – процесс смысловой регуляции психических состояний личности.

**Предмет исследования** – взаимосвязь смысловых установок личности относительно ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19, и ее психических состояний.

**Цель исследования** – выявление психологического механизма смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19.

**Основная гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что когнитивная оценка ситуации, вызванной пандемией COVID-19, как ситуации неопределенности, в силу потребности в ее снижении, порождает возникновение разных типов ситуативных смысловых установок, регулирующих уровень тревожных переживаний личности, ее негативных психических состояний.

Из основной гипотезы вытекают **частные**:

1. Ситуация, вызванная пандемией COVID-19, оказывает негативное влияние на психическое состояние личности, обуславливая рост ее тревоги, беспокойства и страха.

2. В ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19, системы жизненных смыслов личности избирательно влияют на процессы ее смыслообразования, обуславливая особенности понимания ситуации и определяя содержание ее ситуативных смысловых установок.

3. Понимание ситуации, связанной с пандемией COVID-19, как ситуации неопределенности, обуславливает высокий уровень нервно-психического напряжения личности, детерминируя снижение ее психологического самочувствия.

4. Содержание ситуативных смысловых установок личности относительно сущности и природы инфекции COVID-19, ограничительных мер, предпринимаемых в целях преодоления ее распространения, себя в период пандемии и своего будущего обуславливает уровень нервно-психического напряжения личности и определяет рельеф ее психических состояний.

В соответствии с целью и гипотезами исследования были поставлены следующие **задачи**:



1. Проанализировать современные научные представления о регуляторных процессах личности и в соответствии с результатами теоретического анализа раскрыть сущность и механизм смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19.

2. Эмпирически выявить особенности психических состояний лиц трудоспособного возраста в период пандемии COVID-19.

3. Исследовать особенности понимания личностью ситуации, связанной с пандемией COVID-19, выявить их взаимосвязь с системой ее жизненных смыслов и психическими состояниями.

4. Определить типы ситуативных смысловых установок и характер их взаимосвязи с психическими состояниями личности в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19.

5. Разработать методические рекомендации по смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19.

**Теоретико-методологическая основа исследования.** Исследование осуществлялось в соответствии с основными положениями системного (Б.Г. Ананьев, И.В. Блауберг, В.А. Ганзен, Б.Ф. Ломов, В.В. Никандоров, В.Н. Панферов и др.), ситуационного (Г.М. Андреева, Н.В. Гришина, П.Н. Шихирев, Л. Росс, А. Тэшфел и др.) и когнитивного (А. Бек, Л.С. Выготский, В.К. Зарецкий, Б.В. Зейгарник, Дж. Келли, А.Б. Холмогорова и др.) подходов с соблюдением принципов детерминизма (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, К. Хефер и др.), принципа единства сознания и деятельности (П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.), принципа относительной самостоятельности и принципа единства взаимосвязи (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.).

Исследование опирается на теоретические положения психологических теорий и концепций регуляции и саморегуляции личности (Г.Ш. Габдреева, Ю.А. Голиков, О.А. Конопкин, А.Н. Костин, В.И. Моросанова,

А.К. Осницкий и др.); психологических теорий смысла (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Насиновская и др.); смысловой регуляции (Ф.Е. Василюк, Д.А. Леонтьев, О.К. Тихомиров и др.); психологии ситуаций (Л.Ф. Бурлачук, Ф.Е. Василюк, Н.В. Гришина, С.А. Трифонова, Л. Росс, Р. Ниссбет и др.), неопределенности (Е.П. Белинская, Т.В. Корнилова, Е.Т. Соколова и др.); психических состояний личности (В.Н. Ганзен, Е.П. Ильин, Н.Д. Левитов, В.Н. Мясищев, А.О. Прохоров и др.).

В исследовании учтены основные выводы и заключения исследований, посвященных проблемам:

- психических состояний личности в период пандемии COVID-19 (более 40 научных публикаций);

- понимания и когнитивной оценки ситуаций (В.В. Знаков, К.В. Линкевич, А.Н. Харитонов и др.);

- влияния смысловых установок и смысловых образований личности на психические состояния (Е.М. Алексеева, М.В. Ермолаева, А.Ф. Корниенко, А.О. Прохоров, Н.Р. Салихова, В.В. Столин и др.).

**Методы и методики исследования.** Исследование осуществлялось с помощью следующих методов: теоретических (анализ литературы, синтез, абстрагирование, моделирование), эмпирических (наблюдение, интервьюирование, анкетирование), психодиагностических (тестирование, ассоциативный метод, метод предельных смыслов, проективные методы), интерпретационных (кластерный анализ, контент-анализ, сравнительный анализ), статистических (расчет среднего арифметического, стандартного отклонения, медианы, частотное и процентное распределение, расчет t-критерия Стьюдента, U-критерия Манна Уитни, h-критерия Краскела Уоллиса, коэффициента корреляции по Спирмену, контент-анализ, кластерный анализ).

Были использованы следующие психодиагностические методики:

- методики, направленные на выявление психических состояний личности: дифференциальные шкалы эмоций (ДШЭ) (К. Изард), опросник

нервно-психического напряжения (ОНПН) (В.Н. Карандашев), «Самочувствие. Активность. Настроение (САН)» (сотрудники Первого Московского медицинского института им. И.М. Сеченова), самооценка психических состояний Айзенка, клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич, методика «Духовный кризис» (Л.В. Шутова и А.В. Ляшук), «Рельеф психических состояний личности» А.О. Прохорова;

- методики, ориентированные на выявление смысловых структур личности в период пандемии: авторские методики (Опросник «Ситуативные смысловые установки личности в условиях пандемии COVID-19», методики «Определение степени выраженности признаков неопределенности в ситуации, связанной с COVID-19» и «Определение степени выраженности восприятия ситуации, связанной с COVID-19, как потенциальной угрозы»), а также методика «Система жизненных смыслов» В.Ю. Котлякова, методика изучения системы смысловых конструктов как модификация метода ТРР, методика предельных смыслов Д.А. Леонтьева.

**Эмпирическая база исследования.** Исследование осуществлялось в онлайн-режиме на платформах ВКонтакте и FaceBook. Формирование исследовательских выборок осуществлялось в соответствии с критериями отбора – возраст, пол, условия работы (дистанционная форма, работа в обычном режиме, потеря работы вследствие пандемии), а также отсутствие близких родственников, перенесших заболевание, вызванное вирусом COVID-19, наличие своей семьи и средние значения по шкале «Субъективное благополучие». В итоге всех предварительных процедур были сформированы две исследовательские выборки: 1) лица от 30 до 45 лет – 192 респондента, из них: 96 мужчин и 96 женщин; 2) лица от 46 до 61 года - 192 респондента, из них: 96 мужчин и 96 женщин.

Исследование осуществлялось в три основных этапа:

**Первый этап** включал в себя период до пандемии, когда был проведен теоретический анализ основных психологических концепций регуляции и

саморегуляции, смысловой регуляции, теорий смысла, ситуаций, регуляции психической активности и психических состояний личности.

**Второй этап (20 апреля – 30 ноября 2020 г.)** – это сбор материала эмпирического исследования, проведенного в режиме онлайн с помощью отобранного диагностического инструментария. На этом этапе формировались исследовательские выборки, респондентами заполнялись бланки опросников, проводилось онлайн-консультирование по поводу их психических состояний, а также осуществлялась первичная обработка эмпирических данных.

**Третий этап (2021 - 2023 гг.)** – это вторичная математическая обработка результатов эмпирического исследования, их обобщение и систематизация, а также разработка методических рекомендаций по смысловой регуляции психических состояний личности в период неопределенности, вызванной пандемиями разной этиологии.

**Результаты исследования, полученные лично соискателем, и их научная новизна.**

Научная новизна исследования определяется, прежде всего, тем, что впервые был раскрыт психологический механизм смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19.

В результате проведенного исследования:

- уточнена сущность смысловой регуляции психических состояний личности, которая состоит в рассмотрении ее как процесса опосредованного влияния смысловых образований и новообразований личности на характер ее взаимодействия с объективно существующей ситуацией;

- раскрыты особенности взаимодействия ситуации и личности в период пандемии COVID-19, проявляющиеся в избирательном ее влиянии на психические состояния личности, обусловленном характером протекания процессов смыслопорождения при осмыслении возникшей ситуации;

- введено понятие ситуативной смысловой установки, под которой понимается первичный модус реагирования смысловых структур личности на ситуацию неопределенности, вызванной пандемией COVID-19;

- разработана типология ситуативных смысловых установок, образованных в период пандемии COVID-19 и отражающих субъективное представление о происхождении инфекции, об ограничительных мерах противодействия ее распространению, когнитивную оценку себя в период пандемии и своего будущего;

- определена опосредующая роль ситуативных смысловых установок личности, образованных в результате взаимодействия осознанных и неосознаваемых мыслительных процессов, в возникновении и развитии психических состояний в период пандемии COVID-19;

- обосновано положение о том, что понимание ситуации как ситуации неопределенности, характеризующейся такими признаками, как недостаток, противоречивость и нечеткость информации, невозможность контролировать ситуацию, многочисленность вариантов развития событий, отсутствие представлений о своем будущем, рассогласованность понимания ситуации и поведения окружающих, усиливает нервно-психическое напряжение личности, обуславливая ухудшение ее психологического самочувствия;

- разработаны методические рекомендации по оказанию психологической помощи личности в нестандартных жизненных ситуациях, вызванных неожиданными событиями в развитии общества.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что его результаты и теоретические обобщения дополняют психологические знания и расширяют современные научные представления о смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности.

При этом в исследовании:

- уточнен механизм смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19;

- определены признаки ситуации неопределенности, обуславливающие запуск механизма их снижения в силу соответствующих потребностей личности;

- выявлено, что снижение оценки ситуации как ситуации неопределенности ведет к стабилизации психического состояния личности;

- расширено представление о методах исследования смысловых структур личности и ее смысловых новообразованиях, порожденных в неожиданных ситуациях жизнедеятельности общества;

- введен и обоснован термин «ситуативная смысловая установка», отражающий результаты процесса смыслопорождения на основе имеющейся информации, поступающей из разных информационных источников;

- выявлены типы ситуативных смысловых установок личности относительно сущности и природы COVID-19, ограничительных мер, себя, своего поведения в ситуации неопределенности и своего будущего;

- установлено, что формирование ситуативных смысловых установок личности в период пандемии COVID-19 обусловлено системой ее жизненных смыслов;

- доказано, что тип ситуативной смысловой установки является фактором, обуславливающим особенности психического состояния личности в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19;

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что его результаты могут стать теоретико-методологической основой исследования проблемы влияния смысловых структур личности и процессов смыслообразования на ее психические состояния в нестандартных жизненных ситуациях, возникающих в истории развития общества.

В исследовании предложен авторский диагностический инструментарий, который может быть использован в процессе изучения ситуативных смысловых установок личности, образованных в ситуации пандемии разной этиологии.

Результаты проведенного исследования позволяют разработать целенаправленные программы по оказанию психологической помощи лицам трудоспособного возраста в ситуациях неопределенности, вызванной неожиданными событиями в развитии общества.

**Личный вклад соискателя** состоит в его непосредственном участии на всех этапах исследования, в разработке и реализации его программы, получении эмпирических данных, их интерпретации и обобщении, в апробации результатов исследования и подготовке научных публикаций.

**Диссертация охватывает основные вопросы поставленной научной задачи** и соответствует критерию внутреннего единства, что подтверждается наличием целостной концепции исследования, его программы и плана, непротиворечивостью методологической базы исследования, применяемыми эмпирическими методами, взаимосвязанностью выводов и теоретических положений.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Смысловая регуляция – это совокупность процессов, возникающих в смысловых структурах сознания в ответ на воздействия окружающей среды и обуславливающих особенности психического состояния личности в ситуациях ее жизнедеятельности. Механизм смысловой регуляции психических состояний личности представляет собой процесс психической детерминации, отражающий опосредованное влияние смысловых образований и новообразований личности, возникающих в ее сознании в ответ на поступающую ситуативную информацию и являющихся результатом сложного взаимодействия мышления, как осознанных мыслительных операций, и воображения, то есть неосознаваемого движения мысли, на характер и интенсивность трансформации эмоциональной сферы личности, что обуславливает избирательное управление ее психической активностью.

2. Психические состояния личности в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19, характеризуются повышенной тревожностью, фрустрированностью, раздражительностью и проявляются в

нервно-психической напряженности, чувстве обеспокоенности по поводу инфицирования себя и своих близких, неуверенности в завтрашнем дне и невозможности прогнозирования будущего. Степень снижения общего психологического самочувствия зависит от пола, возраста и условий работы личности. При этом, переживания беспокойства, тревожности и страха опосредованы особенностями когнитивной оценки личностью сложившейся ситуации, ее целостным субъективным отражением, преломляющимся через смысловые структуры ее сознания.

3. Понимание и восприятие ситуации, связанной с пандемией COVID-19, как ситуации неопределенности, характеризующейся такими признаками, как недостаток, противоречивость и нечеткость информации, невозможность контролировать ситуацию, многочисленность вариантов развития событий, отсутствие представлений о своем будущем, рассогласованность понимания ситуации и поведения окружающих, обуславливает поиск личностью способов их снижения за счет наделения ситуации определенным смыслом. Процесс смыслопорождения при этом осуществляется на основе избирательного присвоения личностью разнообразной информации, поступающей из разных источников и соотнесенной с ее прошлым опытом и со сложившейся системой ее жизненных смыслов. По мере снижения уровня восприятия признаков неопределенности ситуации снижается нервно-психическое напряжение личности, уровень ее тревожности, фрустрированности, беспокойства и страха, повышается степень ее психологического благополучия.

4. Основным смысловым новообразованием личности в период пандемии COVID-19 являются ситуативные смысловые установки - первичные модусы реагирования на признаки ситуационной неопределенности, которые осуществляют актуальное управление психическими состояниями, оказывая на них стабилизирующее или, напротив, дестабилизирующее влияние.



Осмысление ситуации, вызванной пандемией COVID-19, приводит к формированию четырех видов ситуативных смысловых установок, содержание каждого из которых отличается своей смысловой наполняемостью и особенностями представлений о сущности и природе новой коронавирусной инфекции (адекватные, конспирологические, мистические, религиозные и скептические смысловые установки), об ограничительных мерах, предпринимаемых государствами (экзистенциальные, оппозиционные, реалистические, бунтарские, циничные), когнитивной оценки себя и своего поведения в период пандемии (Я – ответственность и самоконтроль, Я – уверенность и вызов, Я – адаптация и воля, Я – независимость и автономность, Я – смирение и терпение), своего будущего (фаталистические, хаотические, оптимистические, пессимистические, конфликтные).

Типы ситуативных смысловых установок опосредованы системой жизненных смыслов личности: адекватные, реалистичные, ответственные смысловые установки формируются у лиц с преобладанием когнитивных смыслов; мистические, экзистенциальные и фаталистические – с преобладанием экзистенциальных смыслов; скептические, оппозиционные, хаотические – у лиц с гедонистической системой жизненных смыслов; циничные, оптимистические, самоуверенные – со статусной системой.

5. Адекватные смысловые установки относительно сущности и природы COVID-19 отрицательно коррелируют с нервно-психическим напряжением личности, с уровнем ее тревоги, фрустрации и агрессии, с эмоциями тоскливости, грусти и безысходности, и положительно – с ее психологическим самочувствием, активностью и настроением, что обуславливает сохранение общего тонуса ее эмоциональной сферы. Конспирологические и мистические смысловые установки, усиливая признаки неопределенности ситуации, повышают нервно-психическую напряженность личности, определяя возможность возникновения психоэмоциональных перегрузок и развития тревожных, депрессивных и обсессивно-фобических нарушений.

В связи с этим, оказание психологической помощи в нестандартных жизненных ситуациях, характеризующихся повышенным уровнем выраженности признаков неопределенности и вызванных неожиданными событиями в жизни общества, должно быть направлено на развитие адекватных ситуативных смысловых установок личности, стабилизирующих негативное влияние ситуации на ее психические состояния.

**Достоверность и обоснованность основных результатов и выводов исследования** определяются четким соблюдением требований, предъявляемых к психологическим исследованиям, глубокой проработанностью методологических основ, применением комплекса валидных и надежных психодиагностических методик, всесторонней психометрической проверкой авторского диагностического инструментария, формированием репрезентативных исследовательских выборок, пониманием ограничений исследований, адекватным выбором критериев включения и исключения, грамотным использованием статистических методов исследования.

**Апробация и внедрение результатов исследования** осуществлялись в процессе их обсуждения во время выступлений с докладами на конференциях и семинарах разного уровня и на заседаниях кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «КубГУ». Результаты исследования отражены в 12 публикациях автора, две из которых опубликованы в изданиях, индексируемых БД Scopus, 6 – в журналах из перечня ВАК, 1 монография. Общий объем научных публикаций составляет 10,8 п.л.

**Структура и объем диссертации** отражают последовательность решения исследовательских задач. Она состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии и приложений. Объем диссертации – 231 страница, в ней 28 таблиц и 38 рисунков. Из 220 источников 60 – на иностранном языке.

## **Глава 1**

# **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СМЫСЛОВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

## **1.1 Основные методологические подходы к исследованию регуляции и саморегуляции личности**

Современная психологическая наука относит понятие саморегуляции к объяснительным понятиям, позволяющим раскрыть механизмы возникновения и развития специфической активности личности по регулированию своего поведения и деятельности.

В отечественной психологии проблемы психической регуляции начинают исследоваться в 50-60-х годах XX века, они поднимались еще в работах В.М. Бехтерева, И.П. Павлова.

Рассматривая человека как единую систему, И.П. Павлов отмечал, что одним из главных свойств такой системы является ее саморегуляция и самоорганизация [цит. 21].

Б.Г. Ананьев, как один из первых психологов, отметивших первостепенную роль кибернетики в изучении психики, указывал на то, что человеческий мозг представляет собой не что иное, как систему, регулирующую свою постоянную величину [11].

К настоящему времени возникла определенная разноплановость в трактовке понятий «регуляция» и «саморегуляция», причем, в психологических науках не стоит проблема их разграничения.

На первый взгляд, данные понятия имеют вполне однозначный смысл: регуляция означает управление, то есть управление деятельностью и

поведением; саморегуляция – управление своей деятельностью и своим поведением.

Однако в работах отечественных и зарубежных исследователей термин «регуляция» используется для обозначения некоего интегрального образования, объединяющего в себе ряд функций, явлений и процессов, отвечающих за целенаправленное выполнение определенных действий.

Лексическое значение слова «регуляция» заключается в понимании ее как процесса упорядочения, приведения в соответствие с принятыми и действующими нормами и правилами.

В связи с этим, К.А. Абульханова-Славская, например, под психической регуляцией понимает процесс обеспечения соответствия действий человека отражаемой им действительности [3]. В данном определении звучит мысль о том, что регуляция осуществляется самим субъектом деятельности и поведения.

С.Л. Рубинштейн, рассматривая механизмы и формы регуляции, разделяет ее на побудительную и исполнительную, отмечая при этом, что побудительная регуляция связана с потребностями личности, обуславливающими ее активность, а исполнительная регуляция приводит эту активность в соответствие с имеющимися условиями [129].

В обозначенных трактовках термина «регуляция» просматривается его осмысление в широком и узком смысле. В широком смысле под регуляцией следует понимать весь процесс управления (состоянием, деятельностью, поведением, мыслями), а в узком – одна из функций, участвующих в таком управлении.

Понятие «саморегуляция» обозначает направленность процесса управления на того, кто этот процесс и осуществляет.

Понятию саморегуляции уделяется огромное внимание ученых в последние годы. Несмотря на то, что исследователи имеют различные подходы к изучению саморегуляции, существует консенсус в отношении того,

что саморегуляция имеет важные последствия для индивидуальной траектории здоровья и благополучия на протяжении всего жизненного пути.

Действительно, более десяти лет назад психологами было высказано предположение о том, что «изучение явления саморегуляции является единственной наиболее важной задачей, чтобы прийти к пониманию человеческого развития» [19].

Саморегуляция имеет основополагающее значение для успешного выполнения адаптивных задач развития на всех этапах жизни [20].

Как отмечалось ранее, термин «саморегуляция» был введен в связи с необходимостью объяснения механизмов определенных действий личности, обусловленных не ее мотивами, интересами и желаниями, а теми осмысленными индивидуальными решениями, которые, по ее мнению, способствуют улучшению ее состояния и жизнедеятельности в целом. Такие действия основываются на рефлексии своих состояний и своего поведения, субъективных оценок своих возможностей и обращений к собственным ресурсам для изменения состояния и поведения. Такие психологические механизмы, однако, до конца еще не изучены [15, с. 45].

Несмотря на множество теорий и концепций саморегуляции поведения, деятельности и состояний, сама психологическая природа данного психологического явления еще до конца не раскрыта, в связи с чем существуют определенные трудности в уточнении его сущности.

В психологии существует несколько подходов к трактовке понятия «саморегуляция». В широком смысле саморегуляция представляет собой контроль над своим поведением, эмоциями и мыслями в стремлении к достижению долгосрочных целей. В узком смысле саморегуляция рассматривается в контексте разных областей: саморегуляция рассматривается как одна из функций сознания человека, которые взаимосвязаны между собой и находятся во взаимобусловленности с функциями отражения [40];

Теоретический анализ показал, что во всем многообразии работ по проблемам регуляции и саморегуляции можно выделить несколько подходов, в рамках которых они исследуются:

1. *Структурно-функциональный подход* (или операционально-технический). Данный подход предполагает выделение функциональной структуры, функциональных блоков и информационных звеньев в процессе регуляции. В рамках структурно-функционального подхода разработаны концепции и теории саморегуляции О.А. Конопкина, А.П. Корнилова, А.К. Осницкого, Р.Р. Сагиева, В.И. Степанского.

Изучением функциональной структуры саморегуляции занималась научная школа О.А. Конопкина.

Концепция О.А. Конопкина «Осознанная регуляция произвольной активности» основывается на положении о том, что осознанная саморегуляция осуществляется согласно определенной модели как отражение последовательно сменяющих друг друга процессов, выполняющих соответствующие им функции (рисунок 1).

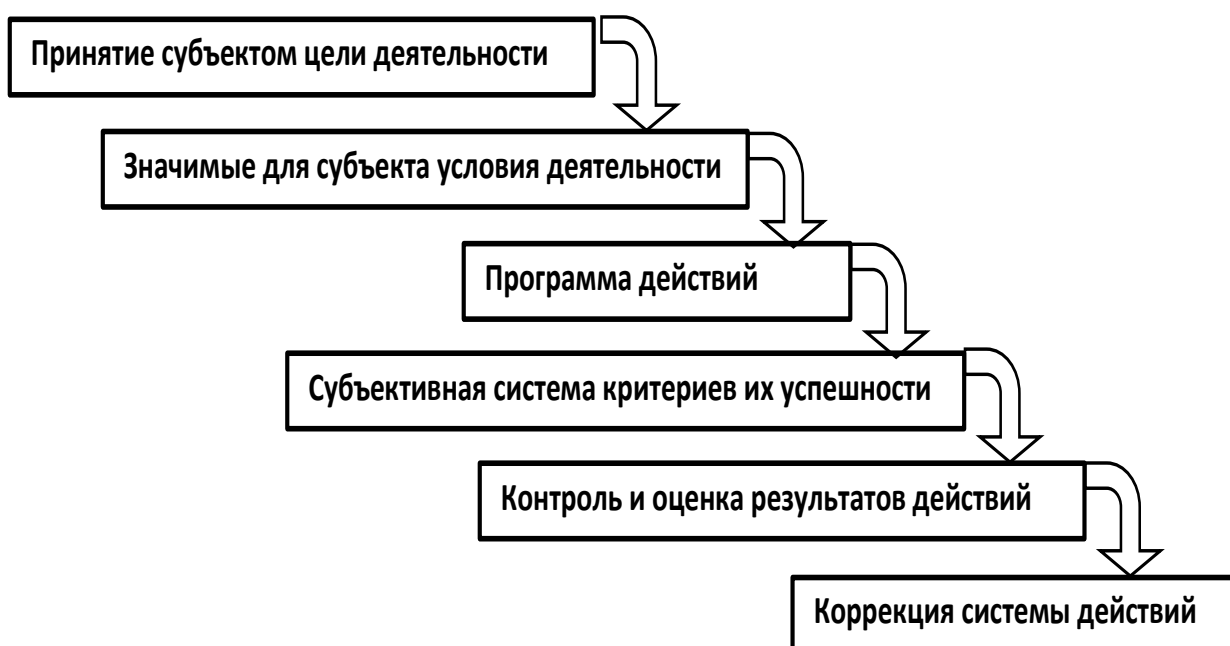


Рисунок 1 — Модель осознанной саморегуляции произвольной активности (концепция О.А. Конопкина)

По мнению О.А. Конопкина, одной из существенных проявлений субъекта является его произвольная осознанная активность, осознанно саморегулируемая самим субъектом, его сознанием [72]. При этом, саморегуляция представляет собой систему, включающую в себя разные процессы, направленные на инициирование произвольной психической активности, ее поддержание и управление ею с целью достижения определенной и значимой для самого субъекта цели [71].

А.П. Корнилов создает теорию саморегуляции человека в условиях социального перелома, где, с позиций русской ментальности, раскрыты саморегуляционные процессы в трудные периоды жизни человека, принадлежащего к определенной этнической общности [74].

А.К. Осницким создана модель регуляторного опыта личности, в концептуальной основе которой лежит мысль о том, что осмысленное знание о возможностях самоуправления личности является опорой для построения ею своих жизненных стратегий [110]. Регуляторный опыт, по мнению А.К. Осницкого, имеет свою структуру, компонентами которой выступают опыт рефлексии, ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, рациональный опыт и опыт сотрудничества [111].

В.И. Моросанова, автор одной из самых известных и популярных психологической концепции саморегуляции деятельности, отмечает интегративный ее характер и указывает на то, что саморегуляция, по своей сути, интегрирует в себе психические явления, которые в своей совокупности обеспечивают самоорганизацию психической активности личности, всех ее видов и форм [102]. С точки зрения В.И. Моросановой, именно саморегуляция позволяет субъекту деятельности сохранять свою целостность и свою индивидуальность [99].

В авторской концепции представлены не только сущностные характеристики саморегуляции, но и разработаны ее типы. Причем, основным

предметом исследования является произвольная саморегуляция психической активности субъекта деятельности.

Говоря о сущности произвольной саморегуляции, В.И. Моросанова отмечает, что только произвольная саморегуляция, как «многоуровневый системный психический процесс», обеспечивает адекватное целеполагание субъекта и достижение им поставленных целей в деятельности [102, с. 114].

Таким образом, структурно-функциональный подход к исследованию психологической природы, сущности, закономерностей и механизмов саморегуляции основывается на рассмотрении данного феномена как системного интегративного образования, каждый компонент которого выполняет определенные функции, в своем единстве обеспечивает целостность и многогранность личности.

2. *Деятельностный подход* (И.Б. Бобнева, В.П. Бояринцев, Г.Ш. Габдреева, Г.С. Никифоров, Г.В. Суходольский, Е.В. Шорохова, В.А. Ядов и др.).

В рамках деятельностного подхода, теории саморегуляции строятся на признании индивидуального контроля субъекта деятельности над собственным поведением и деятельностью. Процессы саморегуляции трактуются как воздействие человека на свои психические процессы, состояния, деятельность и поведение с целью достижения целей деятельности. С позиций деятельностного и субъектно-деятельностного подхода, разработаны теории взаимодействия саморегуляции и самоорганизации деятельности субъекта.

3. *Системный подход* (М.К. Акимова, Б.В. Зейгарник, Д.Н. Меницкий, О.Ю. Осадько, В.М. Русалов, Л.В. Сафонова и др.). Регуляция и саморегуляция, с позиций системного подхода, рассматриваются как динамические системы, включающие в себя психофизиологические и психические процессы.

Для нашего исследования важной является теория Б.В. Зейгарник, которую можно назвать как мотивационная теория саморегуляции.



В основе теории Б.В. Зейгарник лежит мысль о том, что саморегуляция – это смысловая перестройка и «отчуждение» негативного смысла. Объектом переработки при саморегуляции является смысл. Отчуждение осуществляется в процессе рефлексии, в связи с чем универсальным механизмом саморегуляции являются рефлексивные процессы [57].

О том, что саморегуляция осуществляется в процессе смыслообразования, говорится во многих работах как отечественных, так и зарубежных психологов. А.П. Корнилов, например, указывает, что процесс саморегуляции – это, прежде всего, процесс смыслообразования и смыслопорождения, которые предполагают изначально осознание человеком своей деятельности и поведения [74].

Следует отметить, что осознание — это не столько процесс постоянного контроля над своей активностью, сколько понимание своей деятельности, своих мыслей, поведения, стратегий в достаточно трудных ситуациях или в ситуациях построения новых жизненных планов и программ [38]. Осознанное планирование деятельности, изменение своего поведения в силу его осознания в конкретной трудной жизненной ситуации — это именно то, в чем состоят основные различия между саморегуляцией человека и саморегуляцией в животном мире [99].

Помимо этого, каждый индивид имеет свой стиль саморегуляции, в зависимости от его индивидуально-психологических особенностей и особенностей субъективного отражения реальной действительности.

Попытки выделить стили саморегуляции деятельности предпринимались многими исследователями. Наибольшей популярностью в психологии пользуется классификация стилей саморегуляции, предложенная В.И. Моросановой. В основе предложенной классификации лежит критерий степени акцентуации стилевых особенностей. Исследователь выделяет три укрупненные группы индивидуальных стилей саморегуляции:

— гармоничный стиль, отличающийся гармоничным развитием психических подсистем, обеспечивающих выполнение регуляторных функций;

— акцентуированный стиль, или тип стиля, характеризуется тем, что здесь в большей степени развиты одни регуляторные функции, и в меньшей – другие;

— застревающий тип саморегуляции, отражающий высокую степень акцентуирования отдельных психических регуляторных функций [100].

Саморегуляция относится к процессам, посредством которых люди контролируют или направляют свои мысли, эмоции и действия для достижения своих целей. Согласно теории саморегуляции, поведение управляется мотивационной системой постановки целей, разработки и реализации стратегий их достижения, оценки прогресса и пересмотра целей и действий соответственно. Основопологающим для теории саморегуляции является понятие обратной связи. Когда люди совершают поступки, они ищут и оценивают информацию о результатах поступков с точки зрения их успеха в продвижении к желаемым состояниям. Этот процесс обратной связи помогает людям постоянно отслеживать свои действия на пути к достижению своих целей.

Еще одним аспектом моделей саморегуляции является акцент на роли эмоций в мотивации и поведении человека [62].

Немецкий ученый Юлий Куль проводит различие между двумя формами произвольного поведения. Самоконтроль, как форма контроля произвольного поведения, основан на принципе подавления процессов, которые могли бы привести к принятию конкурирующих импульсов к действию [цит. 62]. Цель самоконтроля состоит в том, чтобы создать такой процесс добровольного поведения, который мог бы свести этот риск к минимуму. Это форма сознательного контроля над собственным поведением. Напротив, саморегуляция, как высшая форма контроля произвольного поведения, предполагает нереализованный (имплицитный) процесс, который основан на

принципе интеграции процессов и механизмов, помогающих сохранить в сознании выбранное намерение.

В процессе саморегуляции человек сосредотачивается на всех своих чувствах, потребностях, эмоциях и ищет способы наполнить их в соответствии со своим намерением. Для этого необходимо знать, как внешние цели, чего они требуют, так и свои собственные мотивы, мышление и поведение (самосознание) и уметь их отражать. Ядро саморегуляции рассматривается в метакогнитивном знании (включая процесс мониторинга), которое в конечном счете может рассматриваться как признак высокого интеллекта. Это знание будет считаться неявным и будет проявляется в человеческом поведении, что позволит индивиду достичь целей, которые он лично ценит, и даже если они могут не осознавать эту предрасположенность, она может быть выражена и развита далее через саморефлексию. Б.В. Зейгарник рассматривает саморегуляцию как «сознательный процесс, который направлен на управление своим поведением» [57]. Б.В. Зейгарник в своей концепции опирается на модель двухуровневой саморегуляции, где выделены:

— операционально-технический уровень, отражающий связь сознания с определенными действиями только в ситуации их оптимизации;

— мотивационный уровень, связанный с управлением собственной мотивационно-потребностной сферой личности, обеспечивающим определенную направленность действия [57].

Исследователь уточняет также, что мотивационный уровень саморегуляции проявляется в двух формах:

— волевое поведение, как форма саморегуляции, происходящей в ситуации мотивационного конфликта;

— форма порождения новых смыслов, когда происходит гармонизация мотивационно-потребностной сферы личности за счет ее сознательной перестройки и устранения внутренних мотивационных конфликтов [57].

О.А. Конопкин разрабатывает свою авторскую концепцию саморегуляции, получившую название «нормативной концепции». В

созданной им модели представлен механизм саморегуляции, как последовательная смена основных функциональных процессов:

- осознание субъектом деятельности своей цели, формулирование и принятие ее;
- построение модели деятельности с учетом всех ее условий, необходимых для достижения цели;
- разработка конкретного плана реализации модели деятельности;
- разработка субъективной критериальной системы, включающей субъективно значимые критерии достижения цели;
- оценка реальных действий в соответствии с субъективной критериальной системой;
- принятие решения о коррекции действий, в случае субъективной оценки степени достижения желаемой цели [71].

По мнению О.А. Конопкина, успешность в каком-либо виде деятельности обеспечивается высоким уровнем развития всех выделенных им функциональных звеньев саморегуляции. В такой системе, если один из звеньев не выполняется, то наблюдается снижение уровня успешности деятельности [72].

Данное предположение характеризуется тем, что вне зависимости от интеллектуального развития индивида и степени его компетентности, его деятельность обусловлена уровнем развития осознанной и специально организуемой системой саморегуляции, причем, саморегуляции внешних и внутренних целей деятельности.

По мнению Альберта Бандуры, посвятившему свои исследования феноменам саморегуляции и самоэффективности, саморегуляция – это постоянный активный процесс, в котором человек: – контролирует собственное поведение, влияние внешних факторов на поведение и последствия поведения; – оценивает своё поведение в соответствии с собственными личными стандартами и более широкими, более контекстуальными стандартами; – реагирует на своё собственное поведение.

Бандура также отмечает, что самоэффективность играет важную роль в этом процессе, оказывая свое влияние на наши мысли, чувства, мотивы и действия. В социально-когнитивной теории человеческое поведение в значительной степени мотивировано и регулируется постоянным воздействием на самого себя.

Согласно А. Бандура, основной механизм саморегуляции действует через три основные подфункции. К ним относятся самоконтроль своего поведения, его детерминанты и последствия; суждение о своем поведении в соответствии с личными стандартами и обстоятельствами окружающей среды, или самонаблюдение; и эмоциональная самореакция [178]. Саморегуляция также включает в себя механизм самоэффективности, который играет центральную роль в осуществлении личной свободы воли, оказывая сильное влияние на мышление, мотивацию и действие [178].

Та же самая саморегулятивная система участвует в моральном поведении, хотя по сравнению с областью достижения, в моральной области оценочные стандарты более стабильны, оценочные факторы более разнообразны и сложны, а аффективные самореакции более интенсивны [145].

Рассмотрим подробно подфункции саморегуляции. Процесс самоконтроля – это не просто механический анализ своих действий [143]. Предсуществующие когнитивные структуры и убеждения оказывают избирательное влияние на то, каким аспектам функционирования человека уделяется наибольшее внимание, как они воспринимаются и как организуется информация для представления в памяти [136].

Настроение также оказывает влияние на то, как человек контролирует свои действия и когнитивно обрабатывает их. Самоконтроль поведения, который влияет на личностную компетентность и самооценку, в свою очередь, активизирует аффективные реакции, которые могут исказить самоощущение в момент возникновения поведения, а также более поздние воспоминания о нем [135].

Самонаблюдение выполняет по меньшей мере две важные функции в процессе саморегуляции. Оно предоставляет информацию, необходимую для постановки реалистичных целей и оценки прогресса в их достижении [111]. Систематическое самонаблюдение может дать важную самодиагностическую информацию. Когда люди наблюдают за моделями своего мышления, эмоциональными реакциями и поведением, а также за условиями, в которых эти реакции происходят, они начинают замечать повторения этих моделей.

Таким образом, анализируя закономерности между ситуациями и их мыслями и действиями, люди могут выявить психологически значимые особенности своего социального окружения, которые заставляют их вести себя определенным образом. Суждения о результатах деятельности создают повод для эмоциональной самореакции. Саморегуляторный контроль достигается созданием стимулов для собственных действий и предвосхищением эмоциональных реакций на собственное поведение в зависимости от того, насколько оно соответствует внутреннему стандарту [111].

Таким образом, люди выбирают ту линию поведения, которая вызывает положительные самореакции, и воздерживаются от поведения, которое приводит к самоосуждению. Самомотивирующими стимулами могут быть либо осязаемые результаты, либо самооценочные реакции. Самостимулы влияют на поведение, главным образом, через свою мотивационную функцию. Когда люди ставят самоудовлетворение или осязаемые выгоды в зависимость от определенных достижений, они мотивируют себя тратить усилия, необходимые для достижения требуемых результатов. Как ожидаемое удовлетворение, так и неудовлетворенность достижениями создают стимулы для действий, которые повышают вероятность достижения результатов.

Проведенный теоретический анализ основных подходов к исследованию феноменов «регуляция» и «саморегуляция» позволил сделать следующие основные выводы, актуальные для нашего исследования:

1. В психологии проблемы регуляции рассматриваются в основном во взаимосвязи с вопросами саморегуляции и практически эти два термина подменяют друг друга. Исследуются в основном вопросы осознанной саморегуляции поведения и деятельности.

2. Понятие регуляции, однако, не может сводиться к осознанному процессу управления своим поведением и деятельностью: регуляция означает непроизвольное управление психическими процессами, состояниями и поведением личности.

3. Регуляция психических состояний предполагает выявление тех факторов, которые их обуславливают в определенных ситуациях жизнедеятельности личности.

Таким образом, вопросы регуляции и саморегуляции являются объектом пристального внимания ученых-психологов.

На сегодняшний день разработаны теории, раскрывающие психологическую природу регуляторных процессов: теория В.И. Моросановой, в основе которой лежит идея решающей роли индивидуальных стилей саморегуляции; теории О.А. Конопкина, Ю.А. Голикова и А.Н. Костина, объясняющие механизмы осознанной саморегуляции деятельности; концепция А.К. Осницкого, связанная с категорией регуляторного опыта; Г.Ш. Габреева посвящает свои труды проблемам регуляции жизненного пути и жизнедеятельности в целом; Л.Г. Дикая — саморегуляции функциональных состояний субъекта труда; Т.М. Панкратов — социального поведения. Одной из значимых для нашего исследования является теория смысловой регуляции психических состояний личности, разработанная А.О. Прохоровым.

В современной психологии исследуются вопросы регуляции поведения в стрессе (Е.А. Аронова, Н.А. Бабаева, Д.Г. Бадмаева, В.И. Евдокимов, В.Л. Марищук и др.), саморегуляции психической устойчивости (М.Ф. Секач и др.), психического здоровья личности (В.Н. Панкратов и др.), негативных психических состояний субъекта деятельности (И.Х. Мирзиев, О.И. Мухрыгина, Г.С. Никифоров, И.Н. Носс, А.К. Польшин, Т.О. Славнова,

Л.С. Улановская, Ю.И. Филимоненко, Е.В. Фирулева и др.), его стрессовых состояний (В.А. Абабков, А.Я. Анцупов, Л.И. Вассерман, Л.А. Китаев-Смык, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко, Ю.В. Щербатых и др.).

В психологии личности традиционно выделяются произвольный и произвольный уровни регуляции, при этом, волевая, рефлексивная, ценностная и смысловая регуляции рассматриваются в качестве осознанных механизмов самоуправления психической активностью (В.А. Иванников, А.В. Карпов, О.А. Конопкин, Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, А.О. Прохоров, А.В. Чернов, А.С. Шаров и др.).

## **1.2 Смысловая регуляция психических состояний личности как объект психологического исследования**

Механизмы возникновения, развития и трансформации психических состояний как психологических явлений издавна интересуют исследователей.

Теоретический анализ показал, что вопросы психических состояний личности, их психологической природы, закономерностей и механизмов, факторов и условий возникновения и развития являются одними из центральных в психологических исследованиях. За историю развития психологического знания сформировалось несколько подходов к их изучению:

- гносеологический (Н.Д. Левитов, В.И. Панов и др.),
- субъектно-деятельностный (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, Л.В. Куликов, А.О. Прохоров, С.Л. Рубинштейн и др.),
- деятельностный (А.Н. Леонтьев, А.Б. Леонова, Е.П. Ильин, С.Л. Рубинштейн и др.), системный (В.А. Ганзен, В.П. Кузьмин, Б.Ф. Ломов, В.Н. Юрченко и др.).



Проблемы же смысловой регуляции психических состояний личности исследованы недостаточно: существуют лишь парциальные исследования отдельных, чаще всего прикладных аспектов данной проблемы.

В психологических теориях смысла (Дж. Келли, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, В.В. Столин, О.К. Тихомиров, Е.Н. Трубецкой, В. Франкл и др.), исследованиях психологических закономерностей развития динамической смысловой системы (А.Г. Асмолов), системы личностных смыслов (А.В. Серый), смыслообразующих мотивов (Е.Е. Насиновская), смысловых отношений (В.И. Слободчиков), механизмов смыслообразования (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, В.К. Вилюнас, Б.В. Зейгарник, В.П. Зинченко и др.) и смыслопорождения (А.Ф. Корниенко) содержится эмпирический и теоретический материал, свидетельствующий о влиянии смысловых структур личности на избирательное отношение к ситуации, определяющее ее психическое состояние.

Тем не менее, в исследованиях, осуществленных в рамках деятельностного и субъектно-деятельностного подходов, были выявлены определенные закономерности смысловой детерминации психических состояний.

Так, Н.И. Наенко установил зависимость психической напряженности от особенностей личностного смысла выполняемой субъектом деятельности [105]. М.Е. Ермолаева исследовала взаимосвязь состояний тревоги и удовлетворенности личности с характеристиками ее смысловой сферы [55]. О взаимосвязи смыслообразования и психических состояний говорится и в исследованиях Н.Р. Салиховой [134].

Исследования Е.М. Алексеевой, А.О. Прохорова, Е.В. Рягузовой, С.А. Трофионовой, Л.Р. Фхрутдиновой, Р.К. Шахурова и других исследователей посвящены раскрытию ценностно-смысловой детерминации психических состояний личности [8; 9; 123; 131 и др.]. В работах С.В. Ковалева, С.А. Трифионовой, А.В. Филиппова и других исследователей

показано, что осмысление ситуаций детерминирует психические процессы и состояния [153; 160].

Е.М. Алексеева и А.О. Прохоров создали концепцию взаимоотношения психических состояний и смысловых характеристик личности [8]. В основе данной концепции лежит положение о том, что психологическая ситуация, преломляясь через сознание личности, по-разному ею осознается, вследствие чего возникают разные психические состояния. Актуализация психического состояния обусловлена, по мнению авторов, взаимоотношением ситуации и ее отражением в сознании личности [8; 9].

Исследователями подчеркивается, что ситуации, которые воздействуют на субъект, могут быть и сходными и идентичными, но, в зависимости от работы сознания, от смысловой его организации, одни и те же ситуации могут иметь разные последствия в виде разных психических состояний [25; 33].

В основе таких состояний лежат процессы смыслообразования.

В связи с этим для нашего исследования необходимо рассмотреть основные теории смысла, а также психологические теории ситуаций, в том числе стрессовых, кризисных, трудных ситуаций и их влияния на психические состояния личности.

В современной психологии смысл признается одним из основных элементов психической деятельности.

Понятие смысла пришло в психологию из философии. Вместе с тем, философских концепций смысла практически нет. Э. Гуссерль использует понятие смысла для раскрытия процесса смыслообразования; А.Ф. Лосев использует понятие смысла в связи с рассмотрением других категорий и понятий; Г.Фреге исследует смысл в семантическом контексте; Р. Акофф и Ф. Эмери, разделяя семантический и прагматический смыслы, указывали, что смысл раскрывает значимость для человека того или иного события, или явления, или предмета.

Необходимо отметить также, что понятие смысла часто употребляется в связи с рассмотрением вопросов о смысле жизни, при этом многие

исследователи понимают под смыслом жизни ее цель; другие исследователи подчеркивают, что смысл жизни не сводится к ее цели – это своего рода ориентир, который лежит в основе постановки цели деятельности, в познании себя как ее субъекта, в осознании своего места, своего предназначения и т.д.

Говоря об эволюции психологического знания о феномене смысла, следует обратиться, прежде всего, к деятельностному подходу, в рамках которого были созданы основные теории смысла и смысловой, а точнее, ценностно-смысловой регуляции. Именно с трактовкой А.Н. Леонтьева смысла как личностного смысла, рассматриваемого в качестве одного из компонентов сознания, связаны и теории смысловой регуляции, с позиций которых проводятся современные исследования [84]. В работах таких ученых, как А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, В.К. Вилюнас, В.П. Зинченко, Д.А. Леонтьев содержатся авторские концепции смысла и личностного смысла. При этом личностный смысл трактуется вполне однозначно – это то индивидуализированное значение, которое индивид придает объектам его собственной активности и деятельности. Такая трактовка смысла, а точнее, личностного смысла, лежит и в основе теорий смысловой регуляции.

Одним из первых отечественных психологов, обратившихся к проблеме смысловой регуляции, был Л.С. Выготский. Ученый рассматривал соотношение эмоциональной сферы личности и ее интеллекта [38].

Д.А. Леонтьев отмечает, что личность является субъектом общественно выработанных форм деятельностного отношения к миру [85].

С позиций деятельностного подхода, смысл рассматривается в качестве ведущего регулятора поведения и деятельности личности. А.Н. Леонтьев, в рамках теории деятельности, указывает, что смысл является результатом отражения личностью отношений, существующих между ней и деятельностью [84]. Личностный смысл, по мнению А.Н. Леонтьева, образуется в отношении мотива к цели [84].

Отечественные исследования смысловой регуляции практически вытекают из понимания смысла как личностного смысла, то есть смысла для

себя, как его трактовали отечественные классики. Исходя из такого понимания, О.К. Тихомиров в своей теории мышления рассматривает процесс регуляции решения мыслительных задач как процесс приобретения смысла конечной цели [151].

Д.А. Леонтьев, разработав авторскую теорию смысла, указывает, что высшим звеном в системе смысловой регуляции являются личностные ценности [85]. При этом, с позиций деятельностного подхода, Д.А. Леонтьевым сформулированы основные положения теории смысловой регуляции:

1) Смысл порождается отношениями, реально существующими между субъектом и деятельностью.

2) Потребности и мотивы являются основными источниками смыслообразования.

3) Смысл выступает регулятором действия.

4) Смыслы образуют систему.

5) Смыслы – это динамические системы, которые образуются и трансформируются в деятельности [85].

Ф.Е. Василюк создает теорию «жизненных миров», в которой отмечает, что иерархические уровни смысловой сферы личности образуются в ее жизненный мир, определяющий ее переживания [35].

Следует отметить работы отечественных психологов, в которых содержатся доказательства, что смысловая сфера личности включена в процесс регуляции ее поведения в кризисных и стрессовых ситуациях.

Так, например, С.С. Степанова, исследуя личностные факторы успешности трудоустройства безработных, приходит к выводу о том, что достижение такого успеха детерминировано склонностью личности к осмыслению значимости каждого жизненного события [150].

В исследовании Н.М. Кадякиной показано, что смысловая саморегуляция обеспечивает устойчивость личности в периоды кризиса и в ситуациях стресса [64]. При этом под смысловой саморегуляцией автор

понимает процесс осознанного управления личностью своими психическими состояниями, возникшими в стрессовых ситуациях [64].

Термин «стресс» используется во многих дисциплинах для обозначения всевозможных состояний, которые образуются в ответ на разнообразные сложные ситуации. Изначально понятие «стресс» появилось в физиологии для определения «неспецифической реакции организма в ответ на неблагоприятные воздействия» («общий адаптационных синдром» Г. Селье). Дальнейшее развитие научного знания о стрессе шло в направлении рассмотрения его как определенного состояния личности, проявляющееся на физиологическом и психическом уровнях [32, с. 10].

Несмотря на то, что стресс стал изучаться с начала XX века, по сей день нет единого положения о стрессе, и, поэтому, имеются противоречия, разногласия и сложности в определениях, формулировках и понятиях. Выработывая авторскую модель стресса, ученые нацелены дать собственное определение стресса.

По мнению В.А. Бодрова, изучение стресса должно осуществляться во всей совокупности его проявлений. При этом, под стрессом он понимает целый комплекс разнообразных отношений между экстремальной ситуацией и субъектом деятельности [28]. При изучении стресса, с точки зрения В.А. Бодрова, необходимо исследовать большой круг вопросов, касающихся многообразных экстремальных воздействий нестандартной внешней среды, к которым можно отнести конфликты, катастрофы, сложные условия труда, опасные ситуации, угрожающие жизни человека, и реакций человека на такие воздействия [28, с. 9].

В современной науке существуют разные точки зрения на то, кто был первым автором, который ввел понятие «стресс». Например, Б.Р. Мандель считает, что понятие стресса впервые было использовано в 1932 году У.Б. Кенноном для обозначения общей реакции организма на ситуацию, в которой индивиду нужно выбирать «бороться или бежать» [94, с. 80].

Традиционным считается мнение о том, что термин «стресс» был введен в науку известным физиологом Гансом Селье. Однако ученый достаточно долгое время избегал этого термина. Еще в 1936 году им была опубликована работа, посвященная проблеме общего адаптационного напряжения, в которой еще не было слова «стресс», так как существовало мнение о взаимосвязи стресса и нервно-психического напряжения. Однако спустя 10 лет, Ганс Селье, изучая физиологические механизмы общего адаптационного напряжения, приходит к выводу, что это и есть механизмы стресса, причем, характерные и для «клетки», и для человека, и для целого сообщества людей [136, с. 118].

Ученому принадлежит известная теория о трех стадиях стресса, где выделяется стадия тревоги как реакция на любое требование, предъявляемое к организму, стадия сопротивления стрессу и стадия истощения.

Анализируя стресс и стрессовые ситуации, Г. Селье одним из первых употребил понятие «стрессоры» для обозначения того, что воздействует и вызывает стресс как реакцию на стрессор [136, с. 129].

Именно Г. Селье принадлежит разделение понятий стресса, аутостресса и дистресса. Исследователь впервые указал на разноплановость влияния стрессоров и стрессогенных ситуаций на психические состояния человека. Согласно его теории, самыми негативными последствиями отличается дистресс, который разрушает целостность личности и сопровождается снижением уровня ее самочувствия и ухудшением здоровья. Однако, по его мнению, стресс не всегда разрушает — одна из его разновидностей — эустресс, напротив, имеет весьма позитивные последствия. Г. Селье назвал эустресс «приятным стрессом». К такому «приятному стрессу» он относил любовные переживания, состояния восторга, вдохновения и др. [136, с. 145].

Такой же точке зрения придерживаются и другие зарубежные и отечественные исследователи. Отмечая негативное и позитивное воздействие стресса, как определенного состояния личности, вызванное стрессогенными ситуациями, и проявляющееся в специфике ее реакции на такие ситуации,

исследователи отмечают ведущую роль личностных особенностей в переживании стресса и в восприятии самого стрессора [29].

Л.А. Китаев-Смык рассматривает стресс как категорию, имеющую вариативное психологическое содержание [68].

Автор, на основе собственных исследований и наблюдений, предлагает классификацию стресса, исходя из анализа возможных реакций организма и психики человека на неблагоприятное воздействие определенных ситуаций. С точки зрения исследователя, стресс может быть рассмотрен:

— во-первых, как феномен, обозначающий само воздействие на личность, имеющее достаточно неблагоприятные для нее последствия;

— во-вторых, одновременно под стрессом можно понимать само реагирование человека на стрессор, проявляющееся на физиологическом и психологическом уровнях;

— в-третьих, по мнению автора, стресс представляет собой отдельную реакцию человека на стрессовое воздействие;

— в-четвертых, под стрессом понимается целый комплекс таких реакций [68, с. 20].

По мнению Е.В. Щербатых, стресс может оказывать не только негативное, но и позитивное воздействие на человека, при этом под стрессом понимается определенное его психическое состояние [171, с. 14].

Автор указывает на то, что первичный стресс может перейти в дистресс, если он не отвечает следующим условиям эустресса:

— ситуация вызывает в основном положительные эмоции;

— у человека имеется субъективный опыт решений подобных проблем в прошлом, и он легко может преодолеть подобную ситуацию;

— сам социум одобряет действия человека, предпринимаемые для совладения со стрессом, оказывая ему поддержку;

— человек имеет достаточный внутренний ресурс для преодоления негативного воздействия стрессора [171].

Е.В. Щербатых при этом говорит, что дистресс развивается, если существуют следующие условия:

- недостаточность нужной полезной информации,
- ощущение беспомощности в какой-либо ситуации;
- чрезвычайно сильный стресс;
- длительное, по времени, стрессорное воздействие, приводящее к сокращению адаптационных ресурсов [171, с. 14]

Стресс – реакция на характер взаимодействия личности с окружающей средой; это работа познавательных процессов человека, мышления и оценки ситуации и знания своих возможностей.

На основании этого формируется представление о том, почему характер проявления стресса и его возникновение в целом у одного человека не выглядят такими же для другого человека.

По мнению многих экспертов, в настоящее время большинство людей страдают психическими расстройствами, психологическим стрессом. Стресс является одной из основных социальных проблем современного общества.

Выделяют психологический и биологический стрессы [171, с. 8].

Понятие «психологический стресс» используется очень часто, как и понятие «эмоциональный стресс», но эти понятия очень сильно различаются. Под «эмоциональным стрессом» уже установлено, что эмоциональное возбуждение является преобладающим фактором в этом состоянии. Эмоциональный компонент является ведущим проявлением этого типа стресса. В современной психологической науке закрепилось разное понимание определений «физиологический стресс» и «психологический стресс», которое было введено исследователем стресса Рихардом Лазарусом. Психологический стресс – состояние очень высокого напряжения, которое отрицательно воздействует на состояние, образ действий, жизнедеятельность человека под влиянием различных стрессфакторов [83 с. 14]. Физиологический стресс – состояние, выявляющееся человека на физиологическом уровне под влиянием таких стресс-факторов, как тяжелая



физическая нагрузка, температура, болевые возникновения, затруднения дыхания и т.п. Г. Селье выделял 3 стадии «адаптационного синдрома» – тревога, сопротивление, адаптация. Рассматривая различные психологические исследования, можно сделать вывод, что в настоящее время существует потребность в интегративно-системных подходах к изучению стресса.

Известность также приобрела когнитивная теория психологического стресса, разработанная Р. Лазарусом, согласно которой изучение стресса, его влияния на человека осуществляется через исследование субъективных ощущений, субъективного мнения и когнитивных процессов.

Общим для многих теорий стресса является положение о том, что стресс, по своей сути, – это психическое состояние, порождаемое напряженной ситуацией.

По мере развития теорий психологического стресса, появились и другие схожие с основным понятием категории: стрессовые состояния, стрессовые ситуации, стрессогенные факторы и др.

Стрессовые состояния – это действия в ситуации риска, условие принимать одномоментное разрешение, быстрые реакции в случае любой опасности.

В стрессовом состоянии целенаправленная деятельность практически не выполняется, может произойти переключение внимания, даже абсолютное нарушение или прекращение деятельности. В стрессовых состояниях, по свидетельству ряда исследователей, могут наблюдаться неточности восприятия, памяти, неадекватные реакции на неожиданные раздражители и т. д.

Вместе с тем, исследователи отмечают, что в стрессовых состояниях некоторые люди могут испытывать небольшой стресс, который может спровоцировать бодрость, повышенную активность, необычную ясность и конкретность мысли, преувеличение эмоций [68, с. 135].

Стрессовые и стрессогенные ситуации не всегда оказывают одинаковое влияние на личность. Для разных людей, обладающих разными

индивидуально-психологическими особенностями, стрессовые ситуации могут являться неординарными, нестандартными, требующими высокого психического напряжения, а для других людей — эти же ситуации воспринимаются как обычные и вполне стандартные, не вызывающие особого напряжения.

Существуют работы, где доказывается, что отношение в системе «ситуация – психические состояния» опосредованы смыслообразованием, определяющим особенности понимания такой ситуации. Опосредованное влияние смысловых структур личности на ее психические состояния в трудных, кризисных, нестандартных ситуациях рассматривается в исследованиях, выполненных в рамках когнитивного подхода. Анализ таких работ будет представлен в последующем параграфе литературного обзора.

### **1.3 Психологическая характеристика ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19, в современном научном дискурсе**

С момента вспышки в Китае COVID-19 интенсифицировались исследования, посвященные проблемам, с которыми впервые столкнулось человечество. За относительно короткий промежуток времени в Международных системах были опубликованы статьи, содержащие результаты пилотажных исследований проблем, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, или SARS-CoV-2.

Уже в конце марта 2020 года при запросе публикаций по ключевым словам «COVID-19» на платформе Google Scholar было найдено более 10000 публикаций, посвященных медицинским, психологическим и экономическим проблемам, вызванным пандемией. На Sciencedirect.com таких публикаций было выявлено более 16000, а на международном сайте препринтов – более 18000 планируемых публикаций.

Мониторинг научных работ по проблемам, связанным с распространением COVID-19, показал, что приоритет отдается вопросам организации здравоохранения, а также рассмотрению негативных последствий пандемии, затрагивающих все сферы жизнедеятельности общества.

Анализ опубликованных работ и препринтов показал, что на сентябрь 2020 года их тематику можно разделить на следующие группы:

- вирусология коронавирусной инфекции COVID-19;
- клинические исследования течения и осложнений инфекции COVID-19;
- анализ распространения COVID-19;
- исследования способов профилактики COVID-19;
- управление ситуациями неопределенности и рисками, вызванными распространением COVID-19;
- психологические последствия ситуации, вызванной пандемией COVID-19 (рисунок 2).



Рисунок 2 — Процентное распределение научных публикаций по разным тематикам исследования проблем, связанных с COVID-19

В работах исследователей разных областей научного знания ситуация, вызванная угрозой распространения COVID-19, названа как сложная, нестандартная, трудная, ужасающая, меняющая привычный образ жизни и характеризующаяся своей неопределенностью.

Проблема неопределенности в эпоху COVID-19 связана со множеством факторов: нет достоверных сведений о самой инфекции, о закономерностях ее протекания, распространения, о симптомах и признаках, последствиях и воздействиях на здоровье человека, нет окончательно принятого лечения, вакцины, нет выработанной системы диагностики, лечения и реабилитации, системы профилактики заражения и остановки ее распространения.

Ситуация неопределенности связывается с неопределенностью экономического положения личности, непредсказуемостью темпов и масштабов роста заражения новой коронавирусной инфекцией COVID-19.

Так, в исследовании Tommaso Alberti, Davide Faranda, основанном на анализе ситуации с распространением вируса в Китае и Италии, отмечается, что эпидемиологические прогнозы в реальном времени должны включать широкий диапазон неопределенностей и необходимость в составлении высококачественных наборов данных о количестве инфекций, включая бессимптомных пациентов [176].

Подобный анализ был проведен и в Южной Корее, и Бразилии. Исследователи (Ruy Freitas Reis, Bárbara de Melo Quintela, Joventino de Oliveira Campos, Johnny Moreira Gomes, Bernardo Martins Rocha, Marcelo Lobosco, Rodrigo Weber dos Santos) приходят к выводу о том, что характеристика COVID-19 в этих странах при разных сценариях и фазах пандемии подтверждает важность политики смягчения последствий, такой как социальное дистанцирование. Кроме того, это вызывает серьезные опасения у социально и экономически уязвимых стран, где занижение данных создает дополнительные проблемы для управления пандемией COVID-19, значительно увеличивая неопределенность в отношении ее динамики [207].

Markus Raab в своей книге «How to cope with uncertainty in COVID-19 times» размышляет о влиянии ситуации неопределенности, вызванной COVID-19, на психическое состояние людей и подчеркивает важность организации специализированной психологической помощи, направленной на укрепление их психического здоровья [206].

Matthew T. Tull, Anna C. Barbano, Kayla M. Scamaldo, Julia R. Richmond, Keith A. Edmonds, Jason P. Rose, Kim L. Gratz указывают, что ситуация неопределенности, связанная с пандемией COVID-19, обусловлена ростом беспокойства личности о своем здоровье. Авторами изучались уникальные и интерактивные взаимосвязи оценок аффективного риска COVID-19 (беспокойство о риске заражения / смерти от COVID-19) и нетерпимости к неопределенности. Выборка состояла из 364 жителей США, которые заполняли онлайн-самоотчеты при базовой оценке (время 1) и через месяц (время 2). Интолерантность к неопределенности по времени 1 была однозначно связана с измерением бдительности, связанной со здоровьем, со временем 2. Оценка аффективного риска во время 1 и нетерпимость к неопределенности были однозначно связаны с более поздней предполагаемой вероятностью того, что болезнь будет приобретена, и ожидаемыми негативными последствиями болезни. Последний результат был квалифицирован как значимое взаимодействие, так что оценки аффективного риска были положительно связаны с ожидаемыми негативными последствиями заболевания только среди участников со средним и низким уровнями нетерпимости к неопределенности [215].

В исследовании, проведенном Brooke M. Smith, Alexander J. Twohy, Gregory S. Smith, изучается влияние повышенной социальной изоляции на психическое здоровье во время кризиса COVID-19, а также потенциальные механизмы смягчения этого воздействия [211]. Поперечные данные, полученные от 278 участников, большинство из которых проживают в США, были собраны в течение трехнедельного периода с середины апреля до начала мая 2020 года посредством онлайн-опроса. Серия иерархических анализов

линейной регрессии показала статистически значимые взаимосвязи между социальной изоляцией и психологическим дистрессом (депрессия, тревога и стресс), благополучием и ценной жизнью. Психологическая негибкость, нетерпимость к неопределенности и эмоциональное подавление в ряде случаев значительно смягчали эти отношения. Большая психологическая гибкость и принятие трудных переживаний, по-видимому, действуют как буфер против негативных последствий усиления социальной изоляции, одновременно усиливая преимущества социальной связанности [211].

Таким образом, психологическое воздействие COVID-19 исследователи связывают с ситуациями вынужденной социальной изоляции и ситуациями неопределенности [138].

В современной науке неопределенность рассматривается как свойство нового миропорядка, как неотъемлемая характеристика новой эпохи и современного мира [10]. Неопределенность, как свойство новой системы миропорядка, становится источником весьма разноплановых, но, в сущности, единых по своей природе трансгрессивных процессов, наблюдаемых в обществе и выявляемых из чувственного опыта, - диаметрально противоположных, со-ненаправленных процессов выхода личности за свои собственные границы, разрушающего устоявшиеся, фиксируемые и привычные модели ее поведения и деятельности [18].

В зарубежных и отечественных исследованиях неопределенность трактуется как ситуация, предполагающая принятие альтернативных решений, как ситуация, которая не может быть структурирована и конкретизирована [18; 23; 34].

Результаты теоретического анализа позволяют говорить о том, что за последние годы увеличился относительный показатель издания научных трудов по проблемам, связанным с ситуациями неопределенности, что привело, с одной стороны, к расширению и углублению знаний о влиянии неопределенности на поведение современного человека, а с другой - к неоднозначности трактовки данного феномена.

В научном сообществе понятие «неопределенность» становится популярным с начала XX века, что связано с научными достижениями в области квантовой физики.

В философии понятие «неопределенность» изучается во взаимосвязи с познавательными субъект-объектными отношениями. При этом, можно выделить четыре основных аспекта употребления и трактовки данного понятия:

- 1) неопределенность как отражение субъектности познания, субъективного восприятия познаваемого объекта;
- 2) неопределенность как характеристика самого объекта познания;
- 3) неопределенность как характеристика взаимоотношений субъекта и объекта познания;
- 4) неопределенность как соотношение объективного и субъективного знания.

В экономической науке понятие неопределенности часто связывается с понятиями риска и нестабильности как ситуаций вероятности любого прогноза.

В психологических исследованиях рассматривается не только неопределенность объективного мира, но и неопределенность субъективного его восприятия и реакции на это восприятие, что обуславливает поиск преодоления неопределенности, исходящей из взаимодействия объективного и субъективного. В психологии понятия объективного и субъективного рассматриваются в целостном единстве. А.В. Брушлинский указывает на то, что объективное и субъективное – это единая нерасторжимая система и что отдельно они существовать не могут [31].

Психологическое целостное представление о личности, в которой объединены внутреннее и внешнее, субъективное и объективное, характерно практически для всех психологических школ и направлений.

Однако в отношении самого человека процесс самовосприятия исходит из отделения себя, своей личности, то есть субъективного, от объективного,

окружающего мира. Вместе с тем субъект и объект находятся в постоянном взаимодействии, в состоянии постоянного энергетического и информационного обмена, в процессе которого происходит последовательная трансформация определенного и неопределенного.

Здесь необходимо остановиться на том факте, что в психологических теориях и концепциях рассмотрение вопросов реакции личности на ситуации неопределенности отнюдь не однозначное. Даже один и тот же исследователь в процессе рассуждения о законах психики может интерпретировать факты по-разному. Например, А. Маслоу в одной из своих работ отмечает, что любой психически здоровый человек не может не стремиться ко всему неизведанному и неясному, отличающемуся определенной долей неопределенности. И в этой же работе, но далее утверждать, что потребность личности в стабильности и предсказуемости является базовой потребностью, удовлетворяющей ее стремление к безопасности и защищенности.

Ситуация неопределенности рассматривается в связи с пандемией.

В исследовании, проведенном в 2020 году Институтом психологии Российской академии наук (И.Г. Скотникова, П.И. Егорова, Ю.Л. Дубинская, Л.С. Жиганов), делается вывод о том, что среди факторов, сдерживающих развитие тревожности в ситуации неопределенности, вызванной пандемией, выделяется фактор саморегуляции личности [138].

Sujita Kumar Kar, Tosin Philip Oyetunji, Aathira J. Prakash, Olusegun Ayomikun Ogunmola, Sarvodaya Tripathy, Monsurat M. Lawal, Zainab K. Sanusi, S.M. Yasir Arafat провели обзор литературы по проблеме влияния пандемии COVID-19 на психическое состояние населения афро-азиатского региона. Всего были проанализированы научные публикации 11 стран Африки и 122 стран Азии с доходом ниже среднего. Поиск проводился в базах данных PubMed и PubMed Central с использованием терминов «психическое здоровье», «психические расстройства», «COVID-19», «коронавирус», «Азия», «Африка», «страны с уровнем дохода ниже среднего». Были включены все статьи, опубликованные на английском языке до 3 июля 2020



года. Всего в странах Африки (n = 11) и Азии (n = 122) авторами было найдено 133 статьи, в которых обсуждались различные аспекты психического здоровья населения афро-азиатского региона в контексте COVID-19 [193].

Приведем систематизированные данные о психических состояниях людей во время пандемии COVID-19, выявленных разными авторами в разных странах (таблица 1).

Таблица 1 — Систематизированные результаты исследований влияния пандемии COVID-19 на психическое состояние личности

Авторы (источник)	Выборка	Методы исследования	Результаты исследования
1	2	3	4
N. Sakib, A.I. Bhuiyan, S. Hossain, F. Al Mamun, I. Hosen, A.H. Abdullah, et al. Psychometric validation of the Bangla Fear of COVID-19 Scale: Confirmatory factor analysis and Rasch analysis Int. J. Ment. Health Addict. (2020) Google Scholar	Основное население, случайная выборка N = 8550	Перекрестное исследование, онлайн-опрос Шкалы: Шкала Bangla Fear of COVID-19 (FCV-19S)	Высокие показатели по шкале FCV-19S связаны со страхом социальной изоляции и карантина Отсутствие гендерных и возрастных различий в показателях
D. Roy, S. Tripathy, S.K. Kar, N. Sharma, S.K. Verma, V. Kaushal Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic Asian J. Psychiatry (2020), p. 102083, 10.1016/j.ajp.2020.102083	Случайная выборка населения Индии в возрасте от 18 лет N = 662	Онлайн-опрос об отношении к ситуации и о необходимости психологической и психиатрической помощи	Выявлены: - умеренный уровень осведомленности о симптомах и профилактических мерах COVID-19; - позитивное отношение к социальной изоляции; - высокий уровень беспокойства о здоровье, нарушения сна, потребности в помощи

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
<p>H.C. Nguyen, M.H. Nguyen, B.N. Do, C.Q. Tran, T.T. Nguyen, K.M. Pham, et al. People with suspected COVID-19 symptoms were more likely depressed and had lower health-related quality of life: The potential benefit of health literacy J. Clin. Med., 9 (2020), p. 965</p>	<p>Случайная выборка населения в возрасте от 18 до 85 лет n = 3947</p>	<p>Перекрестное исследование, онлайн-опрос, ориентированный на исследование качества жизни и уровня депрессии</p>	<p>Выявлена обратная корреляционная связь между осведомленностью людей о симптомах COVID-19, грамотностью в вопросах профилактики и лечения и степенью подверженности депрессивным расстройствам</p>
<p>A. Dixit, M. Marthoenis, S.M.Y. Arafat, P. Sharma, S.K. Kar Binge watching behavior during COVID 19 pandemic: A cross-sectional, cross-national online survey Psychiatry Res., 289 (2020), Article 113089, 10.1016/j.psychres.2020.113089</p>	<p>Общее население (<math>\geq 18</math> лет) из 4 стран Юго-Восточной Азии; n = 548</p>	<p>Перекрестное исследование, онлайн-опрос, наблюдение за уровнем употребления психоактивных веществ (алкоголя) и пищевого поведения</p>	<p>Период изоляции стал источником увеличения употребления пищи (каждый десятый стал чаще делать перекусы) и алкоголя (каждый пятый стал употреблять больше алкоголя)</p>
<p>S.S. Chatterjee, R. Bhattacharyya, S. Bhattacharyya, S. Gupta, S. Das, B.B. Banerjee Attitude, practice, behavior, and mental health impact of COVID-19 on doctors Indian J. Psychiatry, 62 (2020), p. 257</p>	<p>152 врача</p>	<p>Онлайн-исследование беспокойства, тревоги, депрессии и стресса, их взаимосвязи со знаниями и отношениями</p>	<p>Выявлено: 33% - высокий уровень тревожности; 35% - высокий уровень депрессии; 39,5% - испытывают стресс 42,8% - вегетативные нарушения</p>
<p>K. Chakraborty, M. Chatterjee Psychological impact of COVID-19 pandemic on general population in West Bengal: A cross-sectional study Indian J. Psychiatry, 62 (2020), p. 266</p>	<p>Основное население Западной Бенгалии n = 507</p>	<p>Онлайн-опрос, перекрестное исследование психологического благополучия</p>	<p>Высокий уровень беспокойства (71%) Депрессивные состояния (20%) Нарушение сна (33,33%)</p>

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
<p>S. Shoib, S. Nagendrappa, O. Grigo, S. Rehman, R. Ransing</p> <p>Factors associated with COVID-19 outbreak-related suicides in India</p> <p>Asian J. Psychiatry, 53 (2020), p. e102223</p>	<p>Сообщения СМИ; n = 34</p>	<p>Анализ самоубийств, связанных с COVID-19</p>	<p>Большинство жертв (52,94%) составили молодые люди (в возрасте 18-35 лет) и мужчины (82,95%)</p> <p>Только около 6% жертв был диагностирован COVID-19</p> <p>Страх заражения COVID-19 (47,05%), неправильное толкование лихорадки как COVID-19 (26,47%) и депрессия и одиночество (20,58%) были наиболее часто упоминаемыми причинами самоубийства</p>
<p>D.D. Dsouza, S. Quadros, Z.J. Hyderabadwala, M.A. Mamun</p> <p>Aggregated COVID-19 suicide incidences in India: Fear of COVID-19 infection is the prominent causative factor</p> <p>Psychiatry Res. (2020), Article 113145</p>	<p>Сообщения СМИ; n = 69</p>	<p>Анализ самоубийств, связанных с COVID-19</p>	<p>Страх заражения COVID-19 стал основной причиной самоубийств.</p> <p>Другие причины, о которых сообщалось, включают финансовый кризис, одиночество, социальный бойкот и давление с целью попасть в карантин, наличие COVID-19, стресс на работе, связанный с COVID-19, невозможность вернуться домой после введения карантина и отсутствие алкоголя</p>

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
<p>S. Verma, A. Mishra Depression, anxiety, and stress and socio- demographic correlates among general Indian public during COVID- 19 Int. J. Soc. Psychiatry (2020), Article 0020764020934508</p>	<p>Основное население; n = 354</p>	<p>Онлайн-опрос, исследование депрессии, тревоги и стресса и их взаимосвязи с социально- демографичес- кими характеристик ами</p>	<p>Уровни распространенности умеренной и слишком тяжелой депрессии, тревоги и стресса составили 25%, 28% и 11,6% соответственно. Алкоголизм связан со стрессом, депрессией, тревогой Статус занятости – с депрессией и тревогой</p>
<p>V. Pereira-Sanchez, F. Adiukwu, S. El Hayek, D.G. Bytyçi, J.M. Gonzalez-Diaz, G.K. Kundadak, et al. COVID-19 effect on mental health: patients and workforce Lancet Psychiatry, 7 (2020), pp. e29-e30</p>	<p>Работники здравоохран ения из 16 стран ВОЗ</p>	<p>Онлайн-опрос о перераспредел ении начинающих психиатров, об их готовности к борьбе с COVID-19</p>	<p>Телепсихиатрия в разной степени доступна во всех 16 перечисленных странах, кроме Нигерии. Перераспределение психиатров: еще не началось в 8 (50%) странах; зарождается в 2 странах; СИЗ доступны и прошли обучение в (8) 50% стран.</p>
<p>K. Saurabh, S. Ranjan Compliance and Psychological Impact of Quarantine in Children and Adolescents due to Covid-19 Pandemic Indian J. Pediatr. (2020), p. 1</p>	<p>Диады родитель- ребенок; n = 252</p>	<p>Соблюдение карантинных мер; психологическ ое воздействие COVID-19</p>	<p>В целом, низкий уровень соблюдения карантинных мер (7,43%) среди участвующих детей и подростков, что связано с их психологическим состоянием</p>

Следует обратить внимание на тот факт, что исследования, проведенные с помощью, как правило, онлайн-опроса, показывают негативное воздействие ситуации, связанной с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции на психическое здоровье личности.

Проведенный анализ позволяет говорить о том, что, во-первых, исследование психических состояний населения разных стран ограничивается, как правило, изучением уровня тревоги, беспокойства, депрессии и стресса во время пандемии COVID-19. Во-вторых, результаты проведенных исследований показывают значительные различия в процентном соотношении испытуемых, испытывающих тревожные и депрессивные состояния (от 7% до 60%). В-третьих, практически все исследования показывают негативное влияние ситуации, связанной с COVID-19, на психические состояния разных категорий людей, находящихся в условиях ограничения жизнедеятельности.

Вместе с тем, есть исследования, результаты которых позволяют говорить о том, что прямой взаимосвязи между ситуациями изолирования людей и признаками их депрессии нет. Так, в одном из исследований, проведенных в Канаде, показано, что ситуация изолирования не стала источником ухудшения психического здоровья большинства людей [199]. Caitlin McArthur, Margaret Saari, George A. Heckman, Luke Turcotte, Jalila Jiblou, John P. Hirdes указывают, что, по сравнению с 2017 годом, в 2020 году доля лиц, имеющих признаки депрессии, снизилась с 19,9% до 11,5% [199]. Следует, однако, оговориться, что исследовательскую выборку в данном исследовании составили лица, находящиеся на дистанционной форме работы в период пандемии, и лица, изолированные от общества и социальных контактов.

Christoph Pieh, Sanja Budimir, Thomas Probst изучали влияние на психические состояния людей трудоспособного возраста, находящихся на самоизоляции, их пола, возраста, работы и физической активности. В результате исследования, проведенного в Австрии, авторы пришли к выводу о

том, что симптомы депрессии (21%) и симптомы тревоги (19%) выше во время COVID-19, по сравнению с предыдущими эпидемиологическими данными (2014 год). 16% - выше порогового значения для умеренной или тяжелой клинической бессонницы. Пандемия и изоляция COVID-19 оказываются особенно стрессовыми для молодых людей (<35 лет), женщин, людей без работы и с низким доходом [203].

В современном научном дискурсе находятся проблемы психического состояния лиц разной категории: детей, подростков, студентов, лиц трудоспособного возраста, лиц, находящихся в изоляции, на карантине, лиц с разным уровнем дохода, представителей разных профессий. Многочисленными также являются исследования психических состояний работников здравоохранения, влияния новой коронавирусной инфекции на психическое здоровье лиц, заразившихся ею, и работников медицинских организаций.

Крупная вспышка коронавируса 2019 года (COVID-19) привела к тому, что десятки тысяч пациентов с диагностированным диагнозом были помещены на карантин и/или прошли лечение в профильных и перепрофилированных больницах. Выявление психологических проблем пациентов с COVID-19 были ограничены.

Вместе с тем, ZiYi Jiang, PeiPei Zhu, LiYuan Wang, Ying Hu, MingFan Pang, ShunShing Ma, Xin Tang одними из первых провели исследование психического расстройства и качества сна пациентов в одном центре в Ухане.

Исследование было основано на комбинированном опроснике основных вопросов, разработанном исследовательской группой, Шкале самооценки тревоги (SAS), Шкале самооценки депрессии (SDS) и Индексе качества сна Питтсбурга (PSQI). 17 февраля и 14 марта две группы пациентов были набраны соответственно в больницу, назначенную для лечения COVID-19.

Одномерный анализ и регрессионные модели использовались для определения предикторов психологического расстройства пациентов и

качества сна. Всего в объединенной выборке было 202 участника. Авторами были выявлены значимые психологические проблемы пациентов [192].

J.A. Patel, A.A. Badiani, F.B.H. Nielsen, S. Assi, V. Unadkat, B. Patel, C. Courtney, L. Hallas, поднимая вопрос об организации психологической помощи лицам с нарушениями аутистического спектра, исследуют состояние в том числе и лиц, осуществляющих уход за пациентами.

Авторы отмечают, что депрессивные состояния, тревога людей во время пандемии, оказывают негативное влияние на течение психических расстройств [202].

Результаты поискового запроса на научные публикации на сайте ScienceDirect по ключевым словам «the effect of covid-19 on mental health» позволили установить, что в период с марта по декабрь 2020 года было опубликовано более 10000 научных статей, содержащих материалы пилотажных исследований о влиянии ситуации, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, на психические состояния разных категорий людей.

При всех разнящихся данных, исследователями отмечается, что в целом, ситуация, связанная с COVID-19, становится источником ухудшения психоэмоционального состояния личности, однако такие состояния регулируются разными механизмами, исследование которых до сих пор не проводилось.

Опираясь на результаты обзорно-аналитического исследования, мы предприняли попытку исследовать, как процессы смыслообразования влияют и регулируют психические состояния личности в трудных и нестандартных ситуациях – в ситуации, связанной с пандемией COVID-19. При этом, само понятие смысловой регуляции трактуется нами не во взаимосвязи с понятием личностного смысла.

#### **1.4 Механизм смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности при пандемии COVID-19**

Прежде чем раскрыть механизм смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности при пандемии, необходимо остановиться на существенных характеристиках таких центральных понятий, как «понимание» и «ситуация».

Необходимо отметить, что в современной психологии вопросы понимания, а тем более понимания ситуаций изучены мало, и психологических знаний о закономерностях понимания, механизмах и детерминантах возникновения и формирования смысловых образований по отношению к конкретным ситуациям крайне недостаточно.

Традиционно понимание связывается со способностью личности осмысливать что-либо и трактуется в самом общем виде как когнитивный процесс осмысления. Однако ряд исследователей отмечают, что процесс понимания включает в себя и его цель, и результат, что термин «понимание» вбирает в себя и сам процесс осмысления, и стремление его выполнять, и способность понять, и готовность к пониманию, и его результат, то есть продукт понимания [149].

В.П. Зинченко и Б.Г. Мещеряков в Большом психологическом словаре приводят обзор истории изучения понимания, где обращают внимание на работы В. Дильтея, в которых разделяются понятия «понимание» и «объяснение».

Научный дискурс о сущности понимания зарождается в рамках герменевтики в середине XIX века. Здесь обозначаются два основных подхода к исследованию понимания относительно филологии – понимания художественного произведения. Первый из них исходит из идеи, что процесс понимания художественного произведения тождественен процессу выявления замысла автора. Второе направление, разработанное в трудах, прежде всего,



М. Хайдеггера, делает акцент не на разгадывании того, что замыслил автор, а на осмыслении его намерений, то есть сам процесс понимания связывается с процессом конструирования новых смыслов.

В психологии процессы понимания исследуются в разных психологических школах по-разному.

Прежде всего, следует отметить работы представителей гештальтпсихологии: М. Вретгеймер, В. Келер, К. Дункер и другие психологи процесс понимания связывают с явлением инсайта – «переструктурированием ситуации воспринимающим ее субъектом».

В 80-х годах XX века в работах Дж. Брунера вводится понятие нарративного понимания, обозначающего процесс личностного переосмысления объективной реальности.

Идея о том, что каждый субъект понимает мир нарративно, а не парадигмально, является и на сегодняшний день одной из признанных научных идей, имеющих приоритет в современных психологических исследованиях.

В рамках когнитивного направления понимание исследуется с позиций описания процесса взаимодействия объекта и субъекта понимания. Исследователями выделяются разные характеристики понимания как результата соответствующего процесса: полнота, глубина, точность, четкость и др. Результаты же процесса понимания традиционно связываются с практическим опытом человека, с его знаниями. В психологии исследуются и средства понимания, и его условия, и механизмы, и детерминанты.

В.В. Знаков в книге «Психология понимания» подчеркивает, что субъект, мысленно преобразуя фрагмент действительности, отраженный в знании, выходит за границы этого знания [59].

Особое место в психологии понимания занимает проблема понимания ситуации. В зависимости от субъективных переживаний, многие ситуации, как известно, воспринимаются по-разному. Сознание человека воспринимает и

осмысливает окружающую действительность не в каком-то абстрактном и обобщенном виде, а в контексте какой-либо ситуации.

Проблемы понимания ситуации рассматриваются во взаимосвязи с разными смежными понятиями. Одно из них – это понятие субъективной представленности картины ситуации в индивидуальном сознании. Исследование данной проблемы и механизмов возникновения субъективной картины ситуации проводилось многими учеными-психологами. О том, что существует объективная и субъективная картина мира, говорится во всех учебниках по психологии. Традиционным и общепризнанным положением является положение о том, что в реальной ситуации всегда присутствует не только объективное, но и субъективное. Отражение, реальность, объективность, субъективность – эти категории рассматриваются взаимосвязанно, так как в любой объективности существует субъективное.

«Субъективная представленность картины ситуации в индивидуальном сознании» – это субъективная представленность фрагмента объективного мира в сознании личности. В современной психологии для описания субъективной представленности картины ситуации в индивидуальном сознании используются разные термины и словосочетания – это и личностный конструкт, и ментальная картина, и жизненная схема, и фрейм, скрипт, и когнитивные репрезентации. Г. Томэ, на основе анализа зарубежных публикаций по проблеме субъективного отражения объективной ситуации, приходит к выводу о том, что когнитивные репрезентации, переживаемые человеком в процессе своей жизнедеятельности, в семье, в период конфликта, в процессе учебы, работы, общения с друзьями, не могут являться прямыми отражениями объективных ситуаций, так как они представляют собой результат конфронтации внешнего и внутреннего миров [152]. Такие когнитивные репрезентации, по Г. Томэ, составляют «субъективное жизненное пространство личности» [152].

В зарубежной социальной психологии используется также термин «субъективная интерпретация социальной реальности», который обозначает

особенности восприятия, интерпретации, понимания, осмысления, отражения, оценки объективной ситуации. В современной психологии установленным считается тот факт, что субъективная интерпретация произошедших событий, даже одним и тем же человеком, достаточно динамична и подвержена изменениям.

Таким образом, важным для нашего исследования являются положения о том, что, во-первых, одна и та же объективно существующая ситуация воспринимается разными людьми по-разному, а потому и понимается ими по-разному, а во-вторых, субъективная интерпретация событий одним и тем же человеком также изменчива.

Ситуация, связанная с пандемией COVID-19, может восприниматься как стрессовая ситуация. Проблемы интерпретации стрессовых ситуаций рассматриваются с позиций разных подходов, но в большей степени – в рамках когнитивного подхода.

Р. Лазарус утверждает, что восприятие ситуации, ее интерпретация, понимание, наделенное определенным смыслом, являются источниками ее когнитивного оценивания [83].

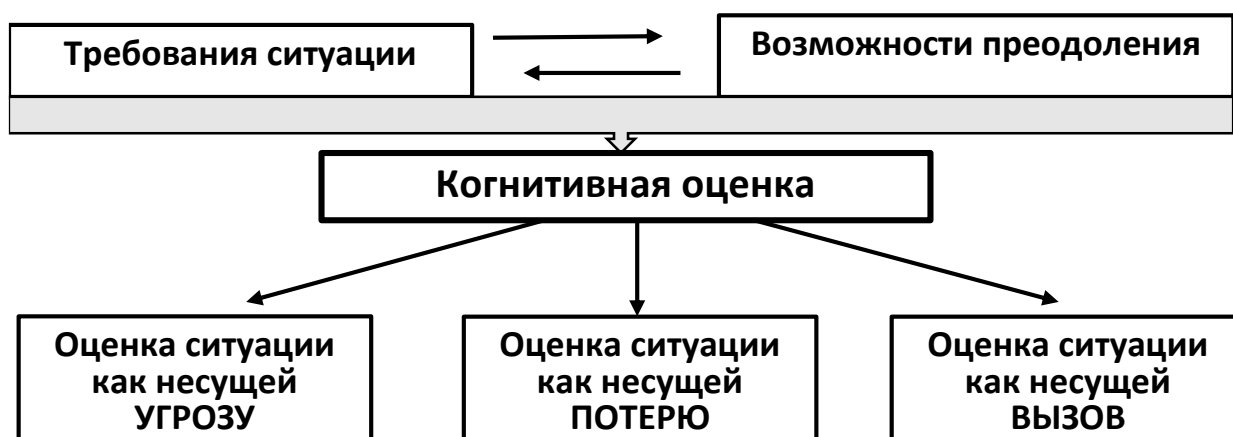


Рисунок 3 — Когнитивная оценка ситуации (Р. Лазарус)

Устойчивость человека к тем или иным стрессорам традиционно связывается с его индивидуально-личностными характеристиками: среди них выделяют стрессоустойчивость, жизнестойкость, жизнеспособность, адаптационный ресурс, локус контроля, темперамент и пр.

Однако, при рассмотрении вопросов саморегуляции психических, в том числе и стрессовых состояний акцент делается на смысловые структуры личности.

Согласно теории смысловой регуляции психических состояний А.О. Прохорова, психические состояния являются результатом субъективного смыслового восприятия ситуации. Сущность концепции сводится к положению о том, что смысловые структуры личности оказывают избирательное влияние содержания ситуации жизнедеятельности субъекта на его психическое состояние [123]. Ведущим звеном в регуляции психических состояний рассматриваются смысловая организация сознания личности [123]. Опираясь на работы Б.Г. Ананьева, А.О. Прохоров утверждает, что корреляционные образования, возникающие в процессе взаимодействия ситуации и смысловых структур личности, изменяют ее психические состояния, что проявляется в изменении психических процессов, переживаний, поведения, вегетативной системы [125]. По А.О. Прохорову, смысловая организация сознания представляет собой «осознаваемую детерминанту» психических состояний личности [125]. Под смысловой организацией сознания, однако, А.О. Прохоров, вслед за Д.А. Леонтьевым, понимает сложную структуру сознания, отражающую в основном мотивационно-ценностную сферу личности [123].

В его концепции и модели смысловой регуляции психических состояний личностный смысл трактуется традиционно как смысл для себя. Психические состояния, по мнению А.О. Прохорова, и представляют собой результат такого означивания.

Здесь следует оговориться о том, что психологическая трактовка смысла, в частности, такого выражения, как «наделение смыслом ситуации»

не вполне может описать механизм смысловой регуляции психических состояний личности в новой для нее ситуации, являющейся для всего человечества новой, нестандартной, в силу столкновения с неизвестным и опасным вирусом. Смысловые структуры, по нашему мнению, не ограничиваются более или менее устойчивыми значимыми для личности ценностями – они включают в себя и новые мысли, возникающие у личности в ответ на когнитивную оценку ситуации. Вследствие этого, понятие «смысл» не может быть отождествлено с понятием «личностный смысл», то есть смысл для себя, значимость, ценность, цель. Смысл ситуации может быть представлен как то, что связано с ее осмыслением, пониманием и оценкой. При этом, такое понимание является результатом мышления человека, а источником порождения процесса мышления становится информация о ситуации, ее интерпретация. Интерпретация, как разъяснение, объяснение, - это процесс, направленный на достижение лучшего понимания, то есть на раскрытия смысла того или иного предмета, явления. Новая ситуация и информация о ней запускают механизмы смыслопорождения.

Для нашего исследования интересным является концепция смыслопорождения, разработанная А.Ф. Корниенко. Осуществив критический анализ понятия «смысл», употребляемого в психологии, автор подчеркивает, что отождествлять понятия «смысл» и «цель» не вполне корректно, так как смысл, в отличие от осознанного конечного результата деятельности, означает нечто, что связано с мыслью и, по сути, является результатом процесса мышления [73].

Понятие же «мысль» не получило своего распространения в психологических исследованиях. Об этом говорит и В.Д. Шадриков, указывая на необходимость операционализировать одно из центральных понятий в психологии - «мысль».

Мысль, в понимании А.Ф. Корниенко, - это результат процесса мышления [73]. При этом мышление определяется автором как процесс установления и распознавания связей между имеющимися в психике человека

образами [73]. В результате мышления создается новый образ как взаимосвязь других образов. Этот новый и более сложный образ А.Ф. Корниенко и называет мыслью. Мысли возникают при взаимодействии субъекта и предметов или явлений окружающей среды. Мышление, по сути, есть процесс осознания, в котором взаимодействуют образы, находящиеся в психике субъекта, с образом «Я». Механизм осознания мысли представлен на рисунке 4.

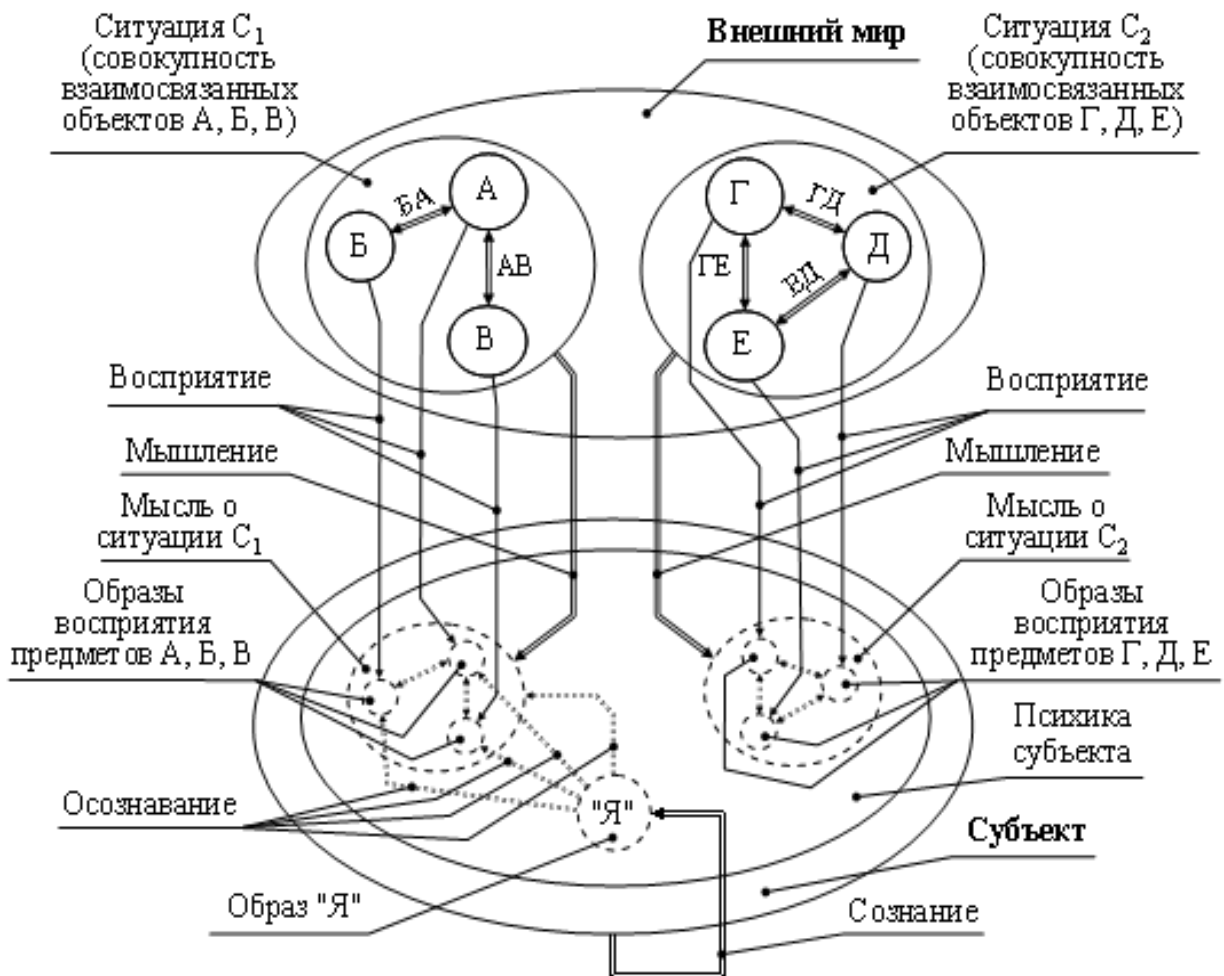


Рисунок 4 — Механизм осознания мысли об особенностях ситуации [73]

С раскрытием механизма осознания А.Ф. Корниенко связывает и процесс смыслопорождения (рисунок 5).

Смысл, в трактовке А.Ф. Корниенко, есть не что иное, как мысль о чем-то. Мысль же, как результат процесса мышления, представляет собой сложный

образ представлений, возникающий вследствие взаимосвязи других образов, имеющих в сознании субъекта. Основным признаком смысла, в отличие от мысли, является его осознанность.

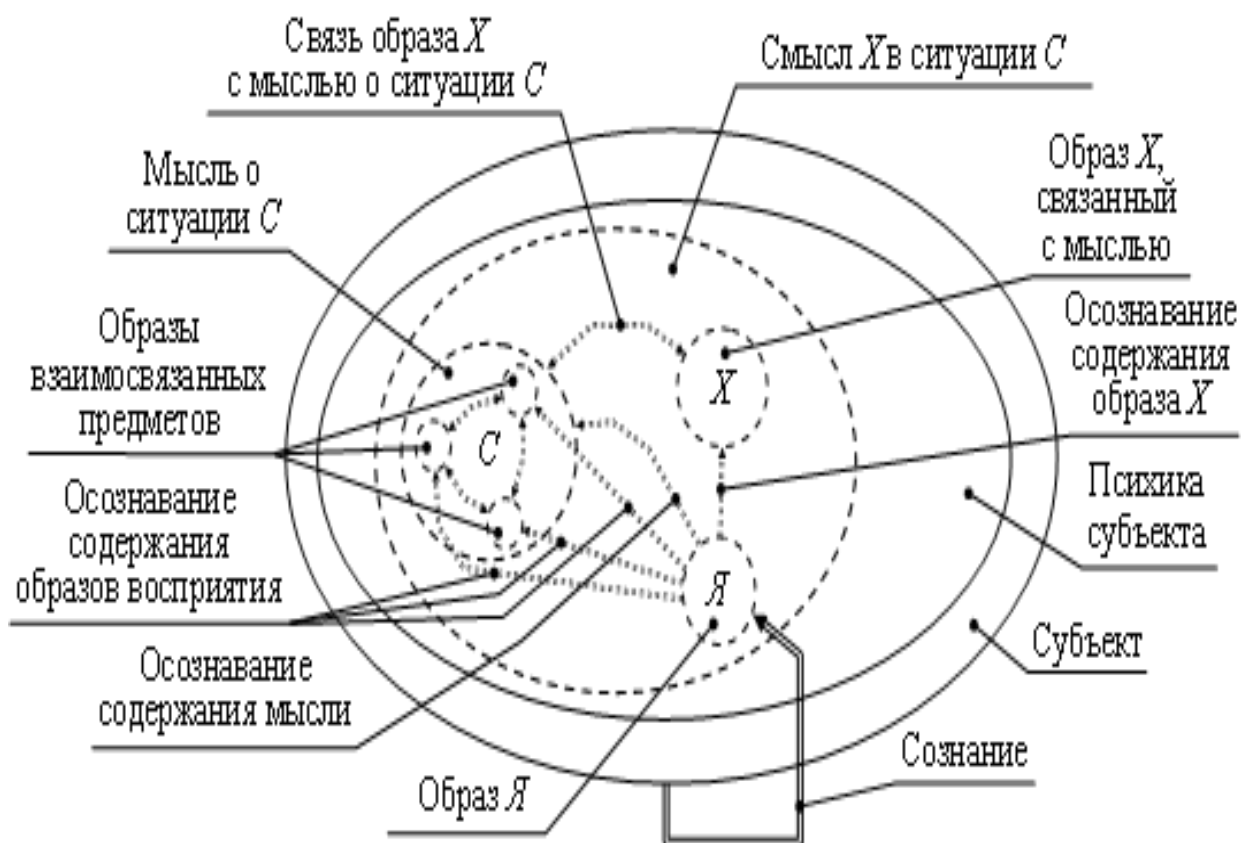


Рисунок 5 — Механизм смыслопорождения в концепции А.Ф. Корниенко

В связи с вышеизложенным, мы можем говорить о том, что смысловые структуры личности включают в себя не только и не столько ценности, личностные смыслы как цели, значимые для субъекта деятельности, но и мысли о чем-то, представленные в виде образов-представлений о фрагменте окружающей действительности, будь то ситуация, или ее элементы, или предметы, объекты и явления.

Исходя из такого понимания центральных для нашего исследования понятий, можно определить смысловую регуляцию как совокупность процессов, возникающих в смысловых структурах сознания в ответ на

воздействия окружающей среды и обуславливающих особенности психического состояния личности в ситуациях ее жизнедеятельности.

На основании осмысления концепций и теорий смысловой регуляции психических состояний личности, ее механизм в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19, можно описать в виде процесса (механизма) опосредованного влияния смысловых структур на психические состояния личности в ситуации неопределенности (рисунок 6).

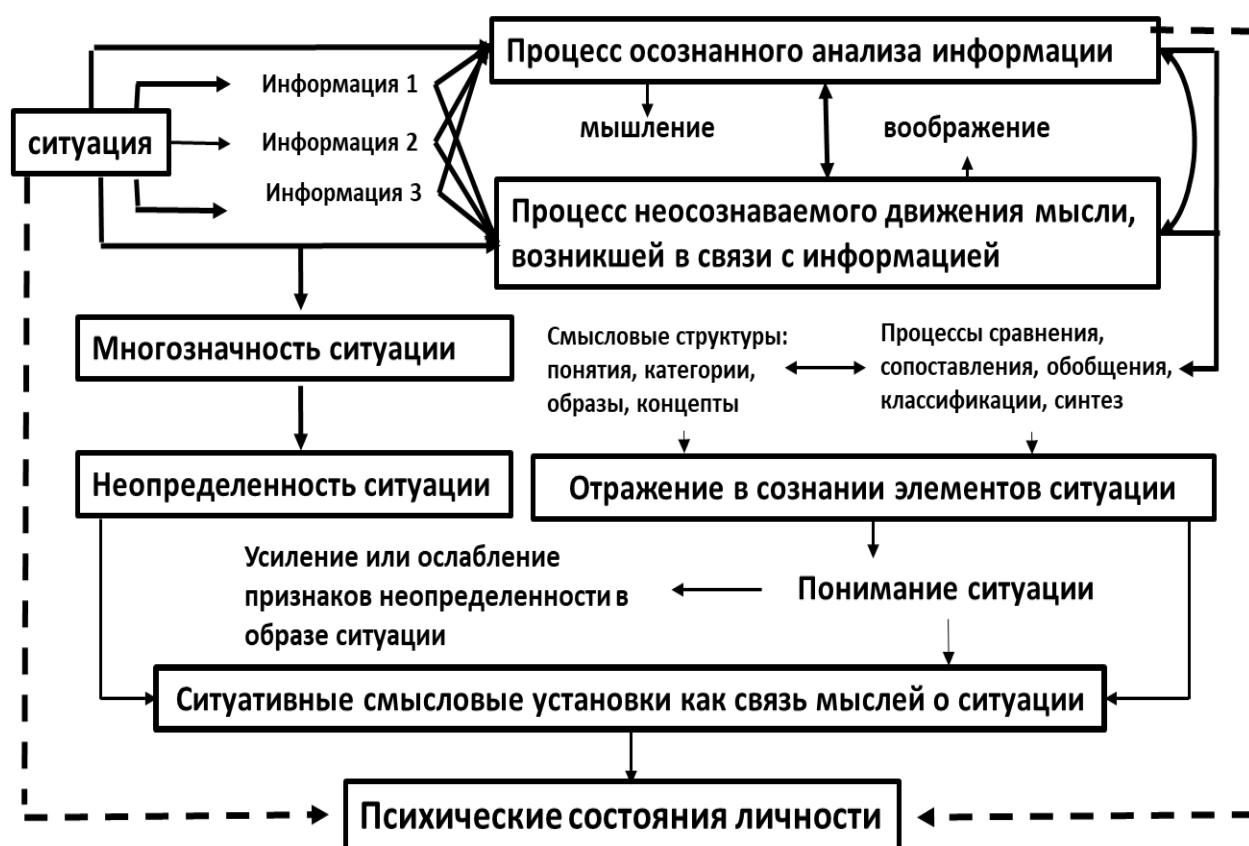


Рисунок 6 — Механизм опосредованного влияния смысловых структур на психические состояния личности в ситуации неопределенности

Понимание ситуации закономерно связано с процессом смыслообразования, который предполагает включение имеющегося знания субъекта в процесс трансформации получаемой информации и избирательного ее осмысления. При наличии множественности источников информации запускаются механизмы осознанного анализа информации и процесс неосознаваемого движения мысли, возникшей в связи с новой информацией.



Осознанный анализ информации осуществляется посредством мышления и его операций - операций сравнения, сопоставления, обобщения, классификаций, синтеза. Процесс неосознаваемого движения мысли, возникшей вслед за информацией, предполагает преломление объектов информации через смысловые структуры личности, включающие в себя понятия, категории, образы. Результатом осознаваемых и неосознаваемых мыслительных процессов является отражение в сознании личности элементов ситуации, из которых складывается ее понимание. Особенности понимания ситуации структурируют определенные ситуативные смысловые установки личности, которые либо усиливают, либо, напротив, ослабляют признаки неопределенности ситуации, в результате чего возникают и развиваются ее психические состояния.

Здесь необходимо уточнить используемое нами понятия – «смысловая установка» и «ситуативная смысловая установка».

Согласно Д.Н. Узнадзе, установка представляет собой целостное отражение ситуации, определяющее созерцательное или действующее отражение [154]. Различая первичную и фиксированную установки, психологи школы Д.Н. Узнадзе утверждают, что только первичная установка осуществляет управление актуальной активностью субъекта; фиксированная же установка существует латентно. В исследованиях А.С. Прангишвили и Ф.В. Бассина было доказано, что первичная установка детерминирована смыслом объективной ситуации.

А.Г. Асмолов разработал теорию установочной регуляции, согласно которой различаются три группы установок: смысловые, целевые и операциональные [17]. Под смысловыми установками А.Г. Асмолов понимает установки, релевантные мотиву деятельности [18].

Также под смысловой установкой понимается распределенная форма существования смысла деятельности [104].

Д.А. Леонтьев смысловую установку рассматривает как компонент исполнительных механизмов деятельности, отражающий жизненный смысл

деятельности и явлений окружающей действительности [85]. Согласно его теории, смысловые установки оказывают решающее воздействие на протекание актуальной деятельности [85]. Введя понятие актуальных смысловых установок, Д.А. Леонтьев рассматривает их соотношение с понятием личностных смыслов. При этом автор указывает, что направленность актуальных смысловых установок детерминирует изменение личностных смыслов, модифицированных в связи с искажением образов [88]. Личностный смысл и актуальная смысловая установка дополняют друг друга и выступают в качестве регуляторного механизма актуальной деятельности [88].

Вместе с тем, А.Н. Леонтьев подчеркивает, что личностный смысл деятельности может оказаться неадекватным в ситуации столкновения со смысловой установкой, возникающей в актуальной деятельности [84].

Необходимо отметить, что речь здесь идет, по сути, о личностно-смысловой и установочно-смысловой регуляции. В первом случае имеется в виду влияние личностных смыслов, как значимости для себя определенного образа, на поведение и деятельность и на отражение в сознании фрагментов ситуации, а во втором – о воздействии практической деятельности на формирование определенных актуальных установок, в соответствии с которыми и принимаются решения, даже если они вступают в конфликт с личностными смыслами.

В условиях многозначности ситуации, множественности возможных вариантов ее развития, в многоаспектности информации о ней речь может идти об образовании некоего, отличного от личностного смысла и смысловой установки, управляющей актуальной деятельностью, смыслового конструкта, как образа ситуации, возникшего в результате взаимодействия процессов мышления и воображения, порожденных разнообразной информацией. Данный образ ситуации как первичной реакции на передаваемую информацию, возникшей вследствие потребности понимания неопределенной ситуации, будет избирательно фильтровать поступающую в дальнейшем

информацию, в зависимости от той мысли, которая первоначально была заложена в основу определенной ситуативной смысловой установки.

Ситуативная смысловая установка, таким образом, может быть представлена как одна из составляющих смысловой структуры личности, возникающая в ответ на получаемую информацию о сущности создавшейся ситуации и о событиях, лежащих в ее основе, как результата взаимодействия процесса мышления и воображения в понимании ситуации, ее объяснении и проявляющаяся в готовности личности действовать в соответствии с таким пониманием.

Ситуативные смысловые установки образуются в соответствии с особенностями смысловой организации сознания.

Таким образом, ситуативные смысловые установки личности играют опосредованную роль во взаимодействии ситуации и психических состояний. Не сама ситуация становится источником возникновения и развития определенных психических состояний, а те ситуативные смысловые установки, которые, являясь результатом осознаваемых и неосознанных мыслительных процессов, усиливают или ослабляют признаки неопределенности возникшей ситуации, что обуславливает избирательное управление психической активностью личности.

Механизм смысловой регуляции психических состояний личности представляет собой процесс психической детерминации, отражающий опосредованное влияние смысловых образований и новообразований личности, возникающих в ее сознании в ответ на поступающую ситуативную информацию и являющихся результатом сложного взаимодействия мышления, как осознанных мыслительных операций, и воображения, то есть неосознаваемого движения мысли, на характер и интенсивность трансформации эмоциональной сферы личности, что обуславливает избирательное управление ее психической активностью.

Исходя из такого понимания механизма смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности, можно

говорить о том, что особенности ситуативных смысловых установок личности детерминируют реакцию на возникшую ситуацию.

В нашем исследовании особую значимость имеет задача разработки, на основе эмпирически выявленных данных о детерминационных механизмах психических состояний личности в период пандемии COVID-19, методических рекомендаций по оказанию психологической помощи в ситуациях неопределенности.

Для разработки программ психологической помощи в период пандемии COVID-19 необходимо обучить клиентов методам саморегуляции.

Данные выводы и положения являются основополагающими в организации и осуществлении представленного ниже эмпирического исследования.

## **Выводы по главе 1**

В результате обзорно-аналитического исследования были сделаны два основных **вывода**:

1. Несмотря на достаточно большой объем научных исследований регуляторных процессов, вопросам смысловой регуляции психических состояний личности внимания уделяется неоправданно мало. Данной проблеме посвящены работы Е.М. Алексеевой, М.В. Ермолаевой, Н.А. Киселевской, Д.А. Леонтьева, Н.Р. Салиховой, А.О. Прохорова. А.О. Прохоров, разработав авторскую концепцию смысловой регуляции психических состояний, отмечает, что смысловая организация сознания обуславливает избирательное влияние ситуации на психическое состояние личности.

2. Традиционно под смысловой регуляцией понимается процесс сознательного управления субъектом своей деятельностью и психическим состоянием, однако смысловая регуляция не может быть сведена к понятию

саморегуляции, в связи с чем под смысловой регуляцией в ситуации неопределенности следует понимать процесс опосредованного влияния особенностей осмысления ситуации на психоэмоциональное состояние личности.

3. Смысловая регуляция – это совокупность процессов, возникающих в смысловых структурах сознания в ответ на воздействия окружающей среды и обуславливающих особенности психического состояния личности в ситуациях ее жизнедеятельности.

4. Механизм смысловой регуляции психических состояний личности представляет собой процесс психической детерминации, отражающий опосредованное влияние смысловых образований и новообразований личности, возникающих в ее сознании в ответ на поступающую ситуативную информацию и являющихся результатом сложного взаимодействия мышления, как осознанных мыслительных операций, и воображения, то есть неосознаваемого движения мысли, на характер и интенсивность трансформации эмоциональной сферы личности, что обуславливает избирательное управление ее психической активностью.

## ГЛАВА 2

# ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПРИЯТИЯ СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

### 2.1 Методы и организация исследования

Исследование осуществлялось в несколько этапов (таблица 2).

Первый этап включал в себя обзорно-аналитическое исследование, в процессе которого была решена первая исследовательская задача: определить механизм смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности, вызванной распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19. На этом этапе был проведен теоретический анализ проблем рассмотрения в современной литературе феноменов «регуляция» и «саморегуляция», вопросов регуляции психических состояний личности, смысловой регуляции психических состояний личности в ситуациях неопределенности, что позволило определить степень научной разработанности темы исследования, сформулировать его объект, предмет и цель и выдвинуть общую и частные его гипотезы.

На втором этапе было проведено эмпирическое исследование в онлайн-режиме. Исследование осуществлялось в период с 20 апреля 2020 года по 30 ноября 2020 года.

При формировании исследовательских выборок мы исходили из необходимости, во-первых, выделить критерии включения с целью создания условий для адекватной интерпретации эмпирических данных; во-вторых, обеспечить представленность в них лиц разного трудоспособного возраста, разного пола, имеющих разные условия труда, но идентичных по своему семейному положению и условиям проживания.

Таблица 2 — Программа исследования

Этап исследования	Цель и задачи исследования	Методы и методики исследования	Исследовательская выборка	Ожидаемые результаты
1	2	3	4	5
1 Обзорно-аналитический	Выявление сущности смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности	Анализ литературы: систематический, обзорный, критический Синтез, моделирование	Литературные источники (научная и научно-методическая литература)	На основе теоретического анализа даны определения смысловой регуляции, смысловой регуляции психических состояний, ситуации неопределенности, выявлены признаки, предпринята попытка раскрытия механизма смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19
2 Подготовительный (формирование исследовательских выборок)	1) выделить критерии включения с целью создания условий для адекватной интерпретации эмпирических данных; 2) обеспечить представленность в них лиц разного трудоспособного возраста, разного пола, имеющих разные условия труда, но идентичных по своему семейному положению и условиям проживания	Анкетирование, сбор согласия от респондентов для участия в онлайн-исследовании и онлайн-консультировании Экспресс-шкала «Субъективное благополучие» (Н.П. Фетискин и др.)	Контакт с более чем 900 респондентов, откликнувшихся на предложение пройти исследование. По критериям включенности сформированы две большие группы, отличающиеся по возрасту, но состоящие из одинакового количества людей, имеющих разные условия труда в период самоизоляции: 1. Лица от 30 до 45 лет – 192 респондента, из них:	Сформированы шесть исследовательских групп. Условиями включения являются: 1. Отсутствие у респондентов онкологических и психических заболеваний. 2. Наличие у респондентов своей семьи, совместное проживание с близкими родственниками. 2. Отсутствие заболевания, вызванного новой коронавирусной инфекцией COVID-19. 3. Средние показатели по экспресс-шкале «Субъективное благополучие», которая позволяет выявить общее состояние жизненного благополучия,

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5
			<p>96 мужчин и 96 женщин;            2. Лица от 46 до 61 года -            192 респондента, из них:            96 мужчин и 96 женщин;</p>	<p>удовлетворенности респондентов трудом, межличностными отношениями, экономическим и социальным статусом            Каждая исследовательская выборка состоит из трех групп:            1) лица, работающие в государственных и иных учреждениях с сохранением заработной платы дома (дистанционная форма работы);            2) лица, работающие в обычном режиме;            3) лица, временно не работающие в связи с ограничительными мерами, введенными в целях преодоления угрозы распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 (отправленные в отпуск за свой счет, уволенные).            Все шесть исследовательских групп состоят из 64 респондентов, из них по 32 респондента – мужского и женского пола</p>



## Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5
3 Исследование психических состояний респондентов и их особенностей у респондентов разного возраста, пола и условий трудовой деятельности в период пандемии	3.1 Самооценка респондентами своих эмоций, испытываемых за последнее время	1. Методика «Дифференциальные шкалы эмоций (ДШЭ)» К. Изард и модифицированная О.Б. Поляковой Сравнительный анализ 2. Самооценка психических состояний (методика Айзенка)	Вся исследовательская выборка – 384 респондента	Выявлен общий коэффициент самочувствия респондентов за последнее время. Выявлены минимальные различия в самочувствии респондентов каждой исследовательской группы
	3.2 Выявление уровня нервно-психического напряжения	Опросник ОНПН В.Н. Карандашева Сравнительный анализ	Вся исследовательская выборка – 384 респондента	Выявлен общий уровень нервно-психического напряжения респондентов, а также минимальные различия между группами лиц разного возраста и имеющих разные условия труда
	3.3 Выявление текущих психических состояний личности (в данный момент)	1. САН 2. Методика А.О. Прохорова (РПСЛ)	Вся исследовательская выборка – 384 респондента	Выявлены минимальные различия между группами лиц разного возраста и имеющих разные условия труда
	3.4 Изучение устойчивых отклонений в эмоциональной сфере личности респондентов, отражающихся на клиническом и экзистенциальном уровнях	1. Оценка невротических состояний личности (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич) 2. Методика «Духовный кризис» (Л.В. Шутова и А.В. Ляшук)	Вся исследовательская выборка – 384 респондента	Выявлены минимальные различия между группами лиц разного возраста и имеющих разные условия труда

## Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5
4 Выявление когнитивной оценки ситуации, связанной с пандемией COVID-19 и ее взаимосвязи с психическими состояниями личности	4.1 Когнитивная оценка степени неопределенности ситуации	Шкалирование респондентами признаков неопределенности: степени субъективного ощущения ими	Вся исследовательская выборка – 384 респондента	Выявлены минимальные различия между группами лиц разного возраста и имеющих разные условия труда
	4.2 Когнитивная оценка степени угрозы ситуации, связанной с пандемией	Шкалирование респондентами субъективного ощущения степени и характера угрозы ситуации, связанной с пандемией COVID-19	Вся исследовательская выборка – 384 респондента	Выявлены минимальные различия между группами лиц разного возраста и имеющих разные условия труда
	4.3 Взаимосвязь когнитивной оценки и психических состояний личности	Корреляционный анализ эмпирических показателей в каждой исследовательской группе и в общей группе	Вся исследовательская выборка – 384 респондента	Выявлены отрицательные взаимосвязи между показателями оценки степени выраженности признаков неопределенности и психических состояний личности
5 Ассоциативный эксперимент	Выявление типов ситуативных смысловых установок респондентов	Метод свободных ассоциаций Кластерный анализ (метод семантического сходства) Контент-анализ (частотное распределение смысловых единиц и их укрупнение в	Вся исследовательская выборка – 384 респондента	Выделены типы ситуативных смысловых установок: — относительно сущности и природы COVID-19 (адекватные, конспирологические мистические, религиозные, скептические); — относительно ограничительных мер, предпринимаемых из-за распространения COVID-19 (реалистические, циничные,

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5
		семантические смысловые группы) Процентное распределение респондентов по типам преобладающих ситуативных смысловых установок		оппозиционные, бунтарские, экзистенциальные); — относительно понимания себя в период пандемии COVID-19 (Я – ответственность и самоконтроль; Я – уверенность и вызов; Я – адаптация и воля; Я – смирение и терпение; Я – независимость и автономность; — относительно понимания своего будущего (фаталические, хаотические, оптимистические, пессимистические, конфликтные)
6 Разработка и психометрическая проверка авторского опросника	Создать опросник, позволяющий выявить преобладающие типы ситуативных смысловых установок	1) проверка утверждений на дискриминативность осуществлялась с помощью расчета коэффициента дискриминативности Фергюсона 2) содержательная валидность – экспертная оценка 3) проверка на конструктивную валидность осуществлялась двумя способами: — расчет	164 респондента (выборка случайная)  4 доктора психологических наук  384 респондента (вся основная исследовательская выборка)	Валидный и надежный диагностический инструментарий, позволяющий количественно оценить степень преобладания того или иного типа ситуативных смысловых установок у респондента

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5
		<p>коэффициента корреляции между показателями авторского опросника и методики В.Ю. Котлякова;  — факторный анализ результатов опроса;  4) внутренняя согласованность шкал – расчет коэффициента <math>\alpha</math> Альфа Кронбаха;  5) ретестовая надежность – коэффициент корреляции по Пирсону между результатами теста и ретеста</p>	<p>32 респондента (выборка случайная)</p>	
<p>7 Сравнительный анализ ситуативных смысловых установок лиц разного пола, возраста и имеющих разные условия труда в период пандемии</p>	<p>Выявить наличие или отсутствие различий между группами лиц разного пола, возраста и имеющих разные условия труда в период пандемии в показателях преобладающих ситуативных смысловых установок</p>	<p>Авторский опросник «Смысловые установки личности в период пандемии COVID-19» Сравнительный анализ показателей ситуативных смысловых установок</p>	<p>Вся исследовательская выборка – 384 респондента, разделенные на группы по возрасту (по 192 респондента); по полу (по 192 респондента)</p>	<p>Выявлены минимальные различия между группами лиц разного возраста, пола и имеющих разные условия труда</p>

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5
<p>8 Исследование смысловой сферы личности и ее взаимосвязи с ситуативными смысловыми установками, сформированными в ситуации неопределенности, вызванной пандемией</p>	<p>Выявить наличие или отсутствие взаимосвязей между особенностями смысловой сферы личности респондентов и их ситуативными смысловыми установками, сформированными в процессе осознания и понимания ситуации пандемии COVID-19</p>	<p>1) Методика В.Ю. Котлякова «Система жизненных смыслов» 2) ТРР 3) Методика Д.А. Леонтьева «Система предельных смыслов»</p>	<p>Вся исследовательская выборка – 384 респондента</p> <p>Только лица, характеризующиеся высоким уровнем нервно-психического напряжения (34 респондента, обратившиеся за помощью)</p>	<p>Подтверждена конструктивная валидность авторского опросника Выявлены взаимосвязи (немногочисленные) между смысловой сферой личности и ее ситуативными смысловыми установками, возникшими в результате работы мысли и воображения в период пандемии как ситуации неопределенности</p>
<p>8 Исследование взаимосвязи между показателями психических состояний личности и ее ситуативными смысловыми установками</p>	<p>Эмпирическое подтверждение действия механизма смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности</p>	<p>Сравнительный анализ психических состояний лиц с преобладанием разных типов ситуативных смысловых установок (Н-критерий, U-критерий Манна Уитни) Корреляционный анализ соответствующих показателей по Спирмену</p>	<p>Вся исследовательская выборка – 384 респондента</p>	<p>Эмпирически подтвержден механизм опосредованного взаимодействия ситуации и смысловых новообразований личности в ситуации неопределенности</p>

Все респонденты дали свое согласие на проведение онлайн-исследования и онлайн-консультирования.

В результате проделанной работы были сформированы шесть исследовательских групп. Условиями включения респондента в исследовательскую группу служили следующие обстоятельства:

1. Отсутствие у респондентов онкологических и психических заболеваний.

2. Наличие у респондентов своей семьи, совместное проживание с близкими родственниками.

2. Отсутствие заболевания, вызванного новой коронавирусной инфекцией COVID-19.

3. Средние показатели по экспресс-шкале «Субъективное благополучие», которая позволяет выявить общее состояние жизненного благополучия, удовлетворенности респондентов трудом, межличностными отношениями, экономическим и социальным статусом.

Экспресс-диагностика субъективного благополучия использована нами с целью минимизировать факторы, которые могут обуславливать психические состояния респондентов в момент обследования.

В результате подготовительных процедур были сформированы шесть исследовательских групп, объединенных в две исследовательские выборки представителей разного возраста:

1. Лица от 30 до 45 лет – 192 респондента, из них: 96 мужчин и 96 женщин;

2. Лица от 46 до 61 года - 192 респондента, из них: 96 мужчин и 96 женщин;

Каждая исследовательская выборка состоит из трех групп:

- 1) лица, работающие в государственных и иных учреждениях с сохранением заработной платы дома (дистанционная форма работы);

- 2) лица, работающие в обычном режиме;

3) лица, временно не работающие в связи с ограничительными мерами, введенными в целях преодоления угрозы распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 (отправленные в отпуск за свой счет, уволенные).

Таким образом, все шесть исследовательских групп состоят из 64 респондентов, из них по 32 респондента – мужского и женского пола.

Исследование психических состояний респондентов осуществлялось с помощью следующего комплекса психодиагностических методик:

1. *Методика «Дифференциальные шкалы эмоций (ДШЭ)»*, разработанная К. Изард и модифицированная О.Б. Поляковой. Суть методики состоит в самооценке респондентами своих эмоций, которые они испытывали в последнее время. Оценка производится по 4-балльной шкале (от 0 до 3 в зависимости от частоты встречаемости). Всего диагностируется 10 эмоций, состоящих из трех характеристик. На основании полученных баллов рассчитывается общий коэффициент самочувствия, который может варьироваться от беззаботного (гипертимного) до апатичного (дистимного). Общий коэффициент самочувствия рассчитывается по формуле:

$$K_c = \frac{\sum \text{отрицательных эмоций}}{\sum \text{положительных эмоций}}$$

$K_c$  – коэффициент самочувствия может варьироваться от 0 до 2. Чем выше  $K_c$ , тем лучше самочувствие респондента.

2. *Опросник нервно-психического напряжения (ОНПН)*, автором которого является В.Н. Карандашев. Опросник предназначен для выявления уровня нервно-психического напряжения респондента. По количеству баллов, набранных респондентом в процессе ответа на 30 вопросов-утверждений, определяется уровень нервно-психического напряжения.

3. *Самочувствие. Активность. Настроение (САН)*. Авторы методики – сотрудники Первого Московского медицинского института им. И.М. Сеченова. Теоретической основой данной методики является положение о том, что самочувствие складывается из ощущения силы, здоровья

и отсутствия усталости; активность – это подвижность, скорость и темп протекания процессов; настроение характеризует эмоциональное состояние в момент тестирования. Методика основана на шкалировании от 0 до 7 30 пар слов противоположного значения, характеризующих состояние респондента в период обследования. Каждое из состояний оценивается как сумма баллов, набранных по 10 парам противоположных признаков.

4. *Самооценка психических состояний Айзенка.* Методика предназначена для оценки уровня выраженности таких состояний и свойств личности, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Методика состоит из 40 высказываний, с которыми респондент соглашается или не соглашается. В зависимости от степени согласия, в бланке опросника проставляется от 0 до 2 баллов включительно. По сумме баллов, полученных по каждой шкале, определяют три уровня переживания респондентом психических состояний.

5. *Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний*, разработанный К.К. Яхинвм и Д.М. Менделевичем для измерения степени выраженности состояний, опосредованных нервным психическим напряжением. Сам опросник состоит из 68 утверждений, степень согласия с которыми является оценкой уровня развития таких невротических состояний.

6. *Методика «Духовный кризис».* Это методика самооценки, разработанная Л.В. Шутовой и А.В. Ляшуком для выявления кризисного состояния личности, обусловленного экзистенциальными проблемами. По мнению авторов методики, духовный кризис представляет собой потерю личностью смысла существования. Кризис является ответной реакцией на какое-либо значимое для респондента событие. Состояние кризиса фиксируется, если респондент отмечает повышенный уровень переживания экзистенциальных данностей: удовлетворенность, одиночество, свобода, грех, страдание, ответственность, страх смерти, бессмысленность. Методика позволяет выявить процент возможности переживания духовного кризиса в прошлом, настоящем и будущем. Полученные показатели могут служить



основанием для определения тенденций развития духовного кризиса: прогрессивной, регрессивной, стагнационной, пиковой, низинной.

7. *Методика «Рельеф психических состояний личности»*  
А.О. Прохорова.

По результатам самооценки своих психических состояний и каждого его компонента, к которым относятся психические процессы, физиологические реакции, эмоциональные переживания, измененное поведение, строится рельеф проявления каждой из сторон психического состояния личности. Методика позволяет, помимо количественной оценки, качественно интерпретировать его относительно устойчивое за последнее время психическое состояние.

Смысловые образования личности изучались с помощью двух основных методов: метода свободных ассоциаций и опросных методов, в том числе и с помощью авторских опросников, ориентированных на выявление когнитивного представления участников исследования о пандемии COVID-19.

1. *Метод свободных ассоциаций.* Метод ориентирован на работу с подсознанием. Респондентам предлагалось записать в свободной форме все, что ассоциируется со словосочетаниями «пандемия COVID-19», «Я в ситуации пандемии COVID-19». Изучение ассоциативных связей позволяет исследовать более-менее устойчивые смысловые образования респондентов, характер смысловой и эмоциональной коннотации. Выбор ассоциативного метода обусловлен также тем, что психологическая составляющая ситуации, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, только начинает изучаться. И здесь очень важно подобрать адекватный диагностический инструментарий для выявления типичных когнитивных установок респондентов.

Результаты использования ассоциативного метода обрабатывались с помощью кластерного анализа и частотного распределения смысловых единиц.

2. Авторский опросник «Смысловые установки личности в период пандемии COVID-19». Авторский опросник составлялся на основании результатов исследования, проведенного с помощью ассоциативного метода. Опросник позволяет на основе количественной оценки определить преобладающие смысловые установки личности в период пандемии COVID-19. Опросник состоит из четырех основных шкал, каждая из которых включает в себя по пять субшкал:

1) Смысловые установки относительно сущности и природы COVID-19:

- адекватные смысловые установки;
- конспирологические смысловые установки;
- мистические смысловые установки;
- скептические смысловые установки;
- религиозные смысловые установки.

2) Смысловые установки относительно ограничительных мер, предпринимаемых из-за распространения COVID-19:

- реалистические смысловые установки;
- циничные смысловые установки;
- оппозиционные смысловые установки;
- бунтарские смысловые установки;
- экзистенциальные смысловые установки.

3) Смысловые установки относительно понимания себя в период пандемии COVID-19:

- Я – ответственность и самоконтроль;
- Я – уверенность и вызов;
- Я – адаптация и воля;
- Я – смирение и терпение;
- Я – независимость и автономность.

4) Смысловые установки относительно понимания своего будущего:

- фаталистические смысловые установки;
- хаотические смысловые установки;

- оптимистические смысловые установки;
- пессимистические смысловые установки;
- конфликтные смысловые установки.

Опросник состоит из 80 утверждений, составленных на основе ассоциативных рядов, выявленных в процессе изучения особенностей понимания респондентами ситуации, вызванной распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19. С каждым утверждением респондент может согласиться или не согласиться в зависимости от определенной степени: от 0 (абсолютно не согласен) до 7 (полностью согласен). По каждой субшкале, таким образом, респондент может набрать от 0 до 28 баллов. В зависимости от количественного показателя, определяется степень выраженности у респондента соответствующей смысловой установки:

- 0 – 4 – установка не выражена;
- 5 – 8 – установка выражена слабо;
- 9 – 16 – существует тенденция к подобному пониманию;
- 17 - 23 – установка выражена;
- 24 – 28 – установка ярко выражена и является преобладающей в общем

понимании ситуации.

Опросник прошел психометрическую проверку на валидность и надежность. Результаты психометрической проверки опубликованы в авторской статье [69].

Приведем здесь основные результаты апробации авторского опросника, позволяющего определить типы ситуативных смысловых установок личности в период пандемии COVID-19. При этом, следует уточнить, что ситуативные смысловые установки потому и ситуативные, что они достаточно динамичны. Их изменение зависит от степени внушаемости личности, особенностей восприятия и интерпретации информации, случаев с их близкими и знакомыми.

Тем не менее, все требования к психодиагностическим методикам соблюдены.

Вначале на основании результатов кластерного анализа ассоциаций респондентов были выделены два больших кластера: вошедшие в них смысловые единицы отражали разное понимание респондентами источников коронавирусной инфекции. Эти смысловые единицы послужили основанием для формулирования утверждений, с которыми респонденту предлагается согласиться или не согласиться. В первой части опросника, таким образом, были выделены две шкалы, каждая из которых включала в себя по пять субшкал. Подобным образом разрабатывалась вторая часть опросника, в которой также было выделено две шкалы, содержащих по пять субшкал.

Первоначальный вариант авторского опросника, таким образом, включал в себя 120 утверждений, отражающих мнение респондентов относительно происхождения пандемии, ограничительных мер по борьбе с коронавирусной инфекцией, своего поведения во время пандемии и своего будущего после пандемии.

Проверка утверждений на дискриминативность осуществлялась на выборке в 164 человек, которым предлагалось оценить степень своего согласия по десятибалльной шкале. Расчет коэффициента дискриминативности Фергюсона показал ( $\delta = 0,592$ ) умеренную дискриминативность утверждений, позволяющих в целом дифференцировать испытуемых по преобладающему у них типу ситуативных смысловых установок. В связи со средними показателями дискриминативности была предпринята процедура проверки дискриминативности каждого утверждения относительно максимального балла по каждой субшкале с помощью корреляционного анализа. Выявлено, что 28 утверждений из 120 показали либо высокую отрицательную, либо небольшую положительную корреляционную связь, то есть имели коэффициент дискриминативности от -0,112 до 0,299. Эти 28 утверждений были удалены из первоначального варианта опросника.

В результате проверки дискриминативности опросника, в нем осталось неравномерное количество утверждений, раскрывающих суть той или иной

ситуативной смысловой установки. В связи с этим, дальнейшая разработка опросника предполагала применение процедуры упорядочения и структуризации. С этой целью была использована экспертная оценка утверждений опросника. В качестве экспертов выступили 4 доктора психологических наук, которые исключили из опросника те утверждения, которые, по их мнению, характеризуются меньшей релевантностью, чем другие утверждения, к содержанию каждой ситуативной смысловой установки. Из опросника исключались только те утверждения, которые, по мнению всех 4 экспертов, не отражали содержание каждой субшкалы. В результате проверки на содержательную валидность, в опроснике осталось 80 утверждений, раскрывающих содержание 20 ситуативных смысловых установок.

Следующий этап апробации опросника — это его проверка на конструктивную валидность. В связи с недостаточной устойчивостью самих ситуативных смысловых установок, конструктивная валидность исследовалась двумя основными способами.

Традиционный корреляционный анализ показателей, зафиксированных у 384 испытуемых трудоспособного возраста с помощью авторской методики, и показателей, полученных на той же выборке с помощью методики В.Ю. Котлякова, позволил сделать два вывода:

— во-первых, наличие определенных корреляционных связей между обозначенными показателями служит косвенным доказательством конструктивной валидности авторского опросника;

— во-вторых, выявленные корреляционные связи позволяют говорить о детерминации ситуативных смысловых установок системой жизненных смыслов личности (результаты такого корреляционного анализа будут представлены ниже).

Конструктивная валидность проверялась также с помощью факторного анализа (факторная валидность). Факторные анализы результатов опроса респондентов показали высокие результаты: в качестве факторных нагрузок

каждого фактора вошли именно те утверждения, которые и раскрывают содержание каждой из изучаемых установок.

Расчет коэффициента  $\alpha$  Альфа Кронбаха показал высокую (достаточную, хорошую и очень хорошую) внутреннюю согласованность шкал (от 0,727 до 0,911), что позволяет нам говорить о надежности разработанного опросника.

Третий этап разработки опросника предполагал его апробацию и психометрическую проверку на ретестовую надежность. С этой целью были опрошены 32 респондента. Повторное тестирование проводилось через три месяца. Коэффициент корреляции по всем шкалам опросника оказался в достаточной степени высоким – в диапазоне от 0,773 до 0,829.

Помимо этого, было предложено респондентам заполнить опросник от имени тех, кто придерживался конспирологических тенденций, мистических, религиозных и скептических. Сравнение результатов самотестирования и взаимотестирования показало, что между среднегрупповыми показателями отсутствовали статистически достоверные различия ( $p > 0,05$ ) по всем шкалам опросника.

Таким образом, результаты разработки и апробации методики «Ситуативные смысловые установки личности в период пандемии COVID-19» свидетельствуют о ее психометрической пригодности и эмпирической состоятельности.

3. *Восприятие ситуации, вызванной распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, как ситуации неопределенности* исследовалось с помощью стандартной процедуры шкалирования признаков ситуации неопределенности в их противоположных значениях.

В качестве таких признаков были выделены (критерии оценки):

- недостаток, противоречивость и нечеткость информации – достаточность и непротиворечивость информации;
- невозможность контролировать ситуацию – полный контроль над ситуацией;

- многочисленность возможных вариантов развития событий – однозначность и ясность последующего развития событий;
- отсутствие четких представлений о своем будущем (после пандемии) – точное прогнозирование своего будущего (после пандемии);
- рассогласованность понимания ситуации и поведения людей – полное соответствие понимания ситуации и поведения людей.

4. *Методика «Система жизненных смыслов»* В.Ю. Котлякова. Методика использовалась нами в целях выявления смысла жизни испытуемых, исследования, какая система жизненных смыслов является для респондента ведущей, нейтральной или игнорируемой. Выделяется восемь категорий жизненных смыслов: альтруистические, экзистенциальные, гедонистические, самореализации, статусные, коммуникативные, семейные, когнитивные. Методика включает в себя 24 утверждения как варианты ответа на вопрос: «Смысл жизни состоит в...». По сумме ранговых значений определяются ведущие, нейтральные и игнорируемые смыслы жизни.

5. *Методика изучения системы смысловых конструктов* как модификация метода ТРР. Под смысловым конструктом понимается категориальная шкала, представленная в психике субъекта на уровне глубинных структур образа мира и выражающая значимость определенных характеристик ситуации и поведения в ней людей.

6. *Методика предельных смыслов* Д.А. Леонтьева. В силу трудоемкости обработки получаемых с помощью данной методики результатов, а также в связи с ограниченными возможностями проведения исследования, нами была использована данная методика только на выборке, состоящей из испытуемых, характеризующихся высокой степенью выраженности негативных психических состояний. Диагностическое исследование осуществлялось в процессе онлайн-консультирования по запросу лиц, переживающих ситуацию неопределенности, вызванную распространением коронавирусной инфекции COVID-19, как трудную жизненную ситуацию, порождающую нервно-психическое напряжение и возникновение невротических состояний.

Обработка результатов эмпирического исследования заключалась в расчете среднего арифметического в исследовательских группах, сформированных по разным основаниям: пол, возраст, условия работы, а также по типам смысловых установок личности, ее смысловых конструктов и систем жизненных смыслов; медианы, стандартного отклонения, репрезентативной ошибки среднего арифметического, процентного и частотного распределения, расчете групповых различий с использованием t-критерия Стьюдента, коэффициента корреляции по Спирмену, в кластерном анализе, контент-анализе и факторном анализе.

На третьем этапе результаты эмпирического исследования обобщались и систематизировались. На этом же этапе, исходя из полученных результатов, разрабатывались методические рекомендации по улучшению психического состояния лиц в период пандемии.

## **2.2 Особенности психических состояний личности в период пандемии COVID-19**

Согласно составленной программе исследования, в первой его серии нам необходимо было выявить актуальное состояние исследуемой проблемы.

С помощью отобранного диагностического инструментария были определены особенности психических состояний личности в период пандемии COVID-19.

Первая серия эмпирического исследования состояла из двух этапов. На начальном этапе обрабатывались результаты общего обследования респондентов. На втором – был проведен сравнительный анализ собранных эмпирических данных в специально сформированных группах, отличающихся возрастом, полом и условиями работы респондентов.

Приведем результаты исследования.



Было выявлено, что большинство респондентов в возрасте от 30 до 61 года в период пандемии COVID-19 испытывают либо средний, либо повышенный уровни нервно-психического напряжения (рисунок 7).

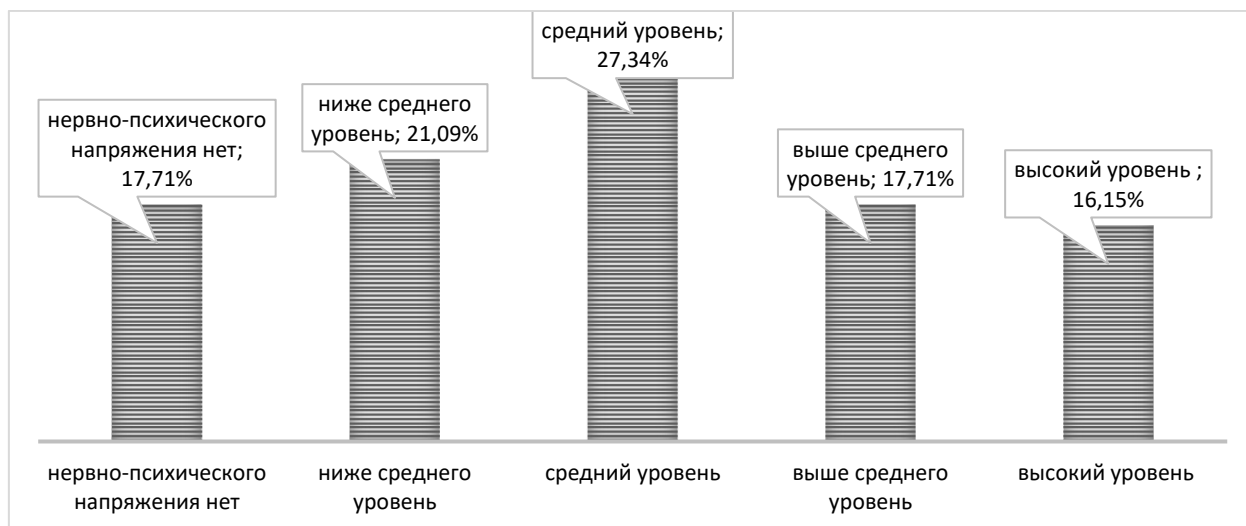


Рисунок 7 — Процентное распределение респондентов по уровню нервно-психического напряжения в период пандемии COVID-19 (% , n = 384).

Так, более трети обследованных респондентов отметили, что испытывают в период пандемии особое психическое состояние. Такое состояние требует, по результатам нашего исследования, от 16,15% респондентов перестройки всей адаптационной системы организма – у них выявлен высокий уровень нервно-психического напряжения. 17,71% респондентов характеризуются выше среднего уровнем; 27,34% - средним, а 21,09% - ниже среднего. Только 17,71% обследованных респондентов не испытывают особого напряжения из-за пандемии COVID-19.

Перегрузки психоэмоционального состояния могут быть обусловлены как субъективными факторами, связанными со склонностью личности к проявлению повышенной эмоциональной реакции на стрессовые ситуации, так и объективными факторами, отражающими объективные характеристики таких ситуаций. При этом, и возраст, и пол человека, и измененные, вследствие пандемии, условия его труда могут стать источниками повышенного нервно-психического напряжения.

В связи с этим, нами был проведен сравнительный анализ показателей нервно-психического напряжения у респондентов всех шести групп.

Вначале следует сравнить интересующие нас данные в двух исследовательских группах, состоящих из респондентов разного возраста.

На рисунке 8 представлены результаты процентного распределения респондентов в возрасте от 30 до 45 лет и от 46 до 61 года по уровню их нервно-психического напряжения, зафиксированного в период пандемии COVID-19.

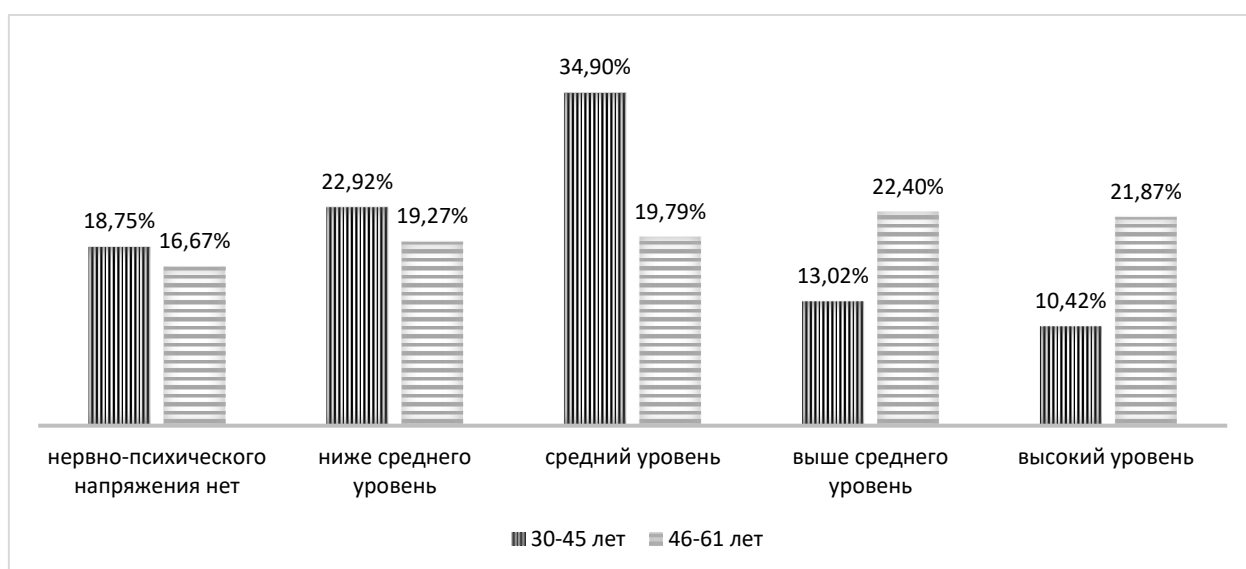


Рисунок 8 — Процентное распределение респондентов разного возраста по уровню нервно-психического напряжения в период пандемии COVID-19 (% , n = 192)

Было выявлено достоверное различие между такими распределениями. Высокий уровень нервно-психического напряжения зафиксирован у 21,87% респондентов в возрасте от 36 до 61 года, тогда как в два раза меньше – 10,42% - респондентов в возрасте от 30 до 45 лет испытывают то же состояние. Большинство респондентов более молодого возраста характеризуются средним уровнем нервно-психического напряжения, что свидетельствует о более высоких адаптационных их возможностях и ресурсах личности. Однако более низкие показатели в этой группе нервно-психического напряжения могут быть связаны не только с возрастом респондентом, но и с тем, как они

относятся и какой смысл вкладывают в интерпретацию самой ситуации пандемии.

Достоверные различия в показателях нервно-психического напряжения были выявлены и между респондентами, имеющими разные условия труда – измененные и неизменные – в двух возрастных группах (рисунок 9, 10).

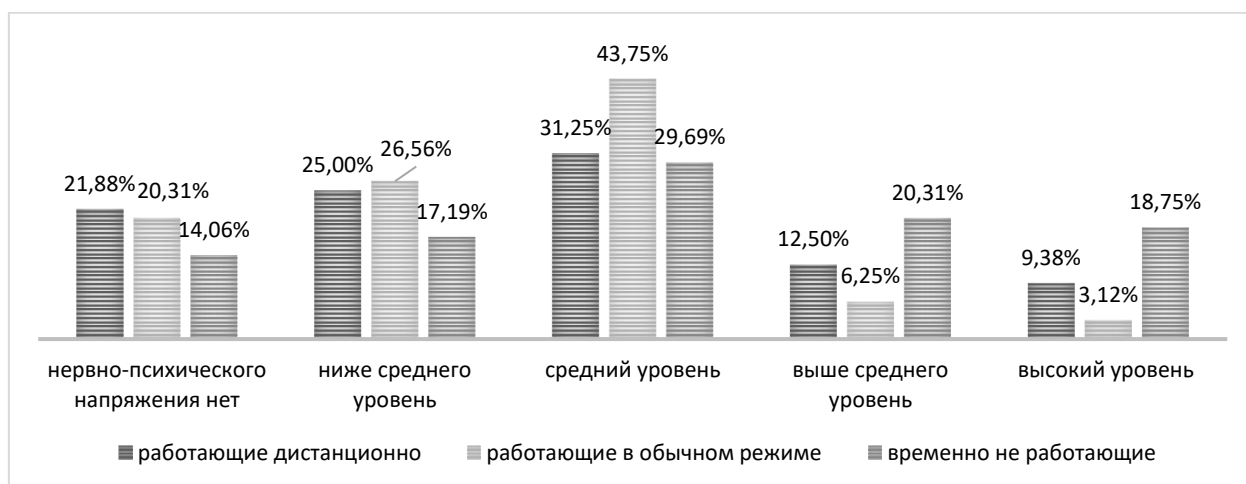


Рисунок 9 — Процентное распределение респондентов в возрасте от 30 до 45 лет по уровню нервно-психического напряжения в период пандемии COVID-19 (% , n = 64)



Рисунок 10 — Процентное распределение респондентов в возрасте от 46 до 61 года по уровню нервно-психического напряжения в период пандемии COVID-19 (% , n = 64)

Следует отметить, что высокий уровень нервно-психического напряжения выявлен более, чем у трети временно не работающих респондентов в возрасте от 46 до 61 года.

В этой же группе, по сравнению с группой более молодых респондентов, высокий уровень нервно-психического напряжения характерен для

достаточно большого количества тех лиц, кто во время пандемии продолжал свою работу в обычном режиме – 23,44% - ниже среднего уровень и 18,75% - высокий уровень.

В другой группе, напротив, среди работающих респондентов выявлен самый низкий процент тех лиц, кто продолжал свою работу во время пандемии в обычном режиме. Данный факт может косвенно свидетельствовать о взаимосвязи психических состояний и того смысла, который придают ситуации пандемии респонденты.

Результаты последующего исследования подтверждают вывод о наличии определенных факторов, обуславливающих психические состояния личности в нестандартных ситуациях.

Так, сравнение коэффициентов самочувствия респондентов в период пандемии свидетельствует о наличии достаточно малых различий между отдельными исследовательскими группами (таблица 3).

Таблица 3 — Результаты расчета коэффициента самочувствия у респондентов всех исследовательских групп (среднее арифметическое)

Условия работы / коэффициент самочувствия	30-45 лет		46-61 год	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Работающие дистанционно	1,02	0,57	0,37	0,24
Работающие в обычном режиме	0,65	0,42	1,12	0,37
Временно не работающие	0,32	0,26	0,82	0,16

Количественные показатели коэффициента самочувствия респондентов разного возраста и с разными условиями трудовой занятости подтверждают сделанные ранее выводы. Во-первых, общее самочувствие женщин хуже, чем самочувствие мужчин, и во-вторых, самочувствие лиц, работающих дистанционно лучше, чем тех, кто в период пандемии работает в обычном режиме или вообще лишился работы.

В таблице 4 представлены результаты изучения дифференцированных эмоций респондентов всех исследовательских групп. Сравнительный анализ

показал, что достоверные различия между группами выявлены не были, что свидетельствует о существовании других факторов, обуславливающих изменение эмоциональной сферы личности в период пандемии.

Таблица 4 — Результаты исследования дифференциальных эмоций респондентов всех исследовательских групп (среднее арифметическое)

Эмоции	30-45 лет			46-61 год		
	Дистант- ная форма	Обычный режим	Не работают	Дистант- ная форма	Обычный режим	Не работают
Напряженность	2,22	1,18	3,42	3,21	2,28	3,24
Беспокойство	2,34	1,76	3,52	3,42	2,76	3,46
Растерянность	1,78	1,08	2,64	2,02	2,54	2,82
Страх	2,12	2,34	1,98	2,62	3,03	2,46
Тревога	3,42	3,18	3,44	3,56	3,68	3,72
Апатия	1,14	0,89	1,28	1,62	1,32	2,02
Чувство одиночества	2,24	1,52	1,79	2,72	2,66	2,92
Печаль	1,12	0,98	1,88	1,34	1,22	2,12
Обида	1,68	1,24	2,68	2,32	2,86	3,12
Удивление	0,66	0,88	0,22	0,34	0,48	0,12
Радость	0,46	0,76	0,12	0,24	0,42	0,02
Интерес	0,84	1,02	0,96	0,42	0,96	0,44
Спокойствие	0,96	0,84	0,66	0,92	0,30	0,36
Сострадание	1,32	1,66	1,92	1,24	1,72	1,22
Душевное равновесие	0,33	0,74	0,22	0,14	0,54	0,24
Энтузиазм	1,88	2,12	0,32	1,96	2,34	0,12
Терпеливость	1,74	2,44	1,52	1,92	1,34	1,24
Уверенность, надежда	2,22	2,12	1,12	1,44	1,62	1,02

Результаты исследования свидетельствуют о том, что большинство людей во время пандемии, находясь в ситуации неопределенности, испытывают негативные эмоции, к которым, прежде всего, можно отнести скуку, апатию, тревогу, чувство одиночества, растерянность. В большей степени это относятся к лицам, которые в период пандемии временно остались без материального содержания. Напряженность, растерянность, обида – это эмоции, доминирующие в обозначенной группе, причем как среди женщин,

так и среди мужчин. Необходимо отметить, что спокойствие выше у лиц, которые во время пандемии были переведены на дистанционную форму работы, чем у тех, кто вынужден остаться безработным, и тех, кто продолжал работать в обычном режиме.

Экспресс-диагностика, выполненная с помощью методики САН, показала, что в целом самочувствие и активность респондентов снижены, по сравнению с результатами, полученными авторами на популяции лиц разного возраста, представленными в психометрическом описании методики.

Было выявлено, что в целом, средние значения в группах свидетельствуют о сниженном настроении респондентов, о несколько подавленном их состоянии (рисунок 11).

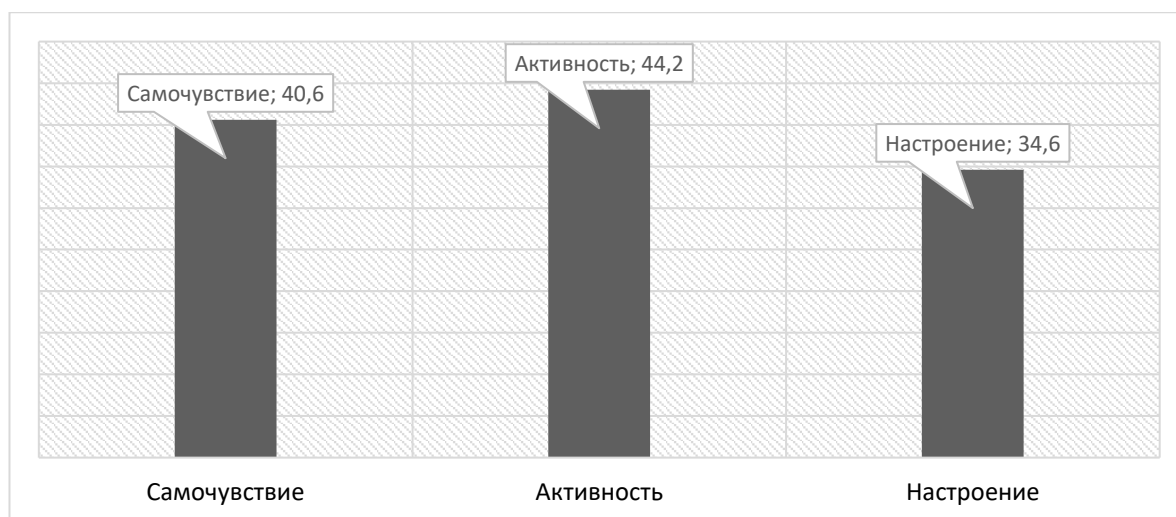


Рисунок 11 — Результаты экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения лиц трудоспособного возраста в ситуации пандемии (среднее арифметическое)

Результаты сравнительного анализа обозначенных показателей, полученных в разновозрастных группах, свидетельствует об отсутствии достоверно значимых различий. Различия были выявлены между группами респондентов, отличающихся условиями профессиональной деятельности. Как и в предыдущих случаях, наибольшее снижение самочувствия, активности и настроения отмечается в группе тех лиц, кто в период пандемии остался временно безработным.

Однако большой информативностью отличаются результаты сравнительного анализа показателей оценки респондентами самочувствия, активности и настроения до и после начала пандемии. При самооценке большинство респондентов отметили такое снижение. Более того, всего 1,30% от общего количества опрошенных респондентов отметили увеличение своей активности в период пандемии (рисунок 12).

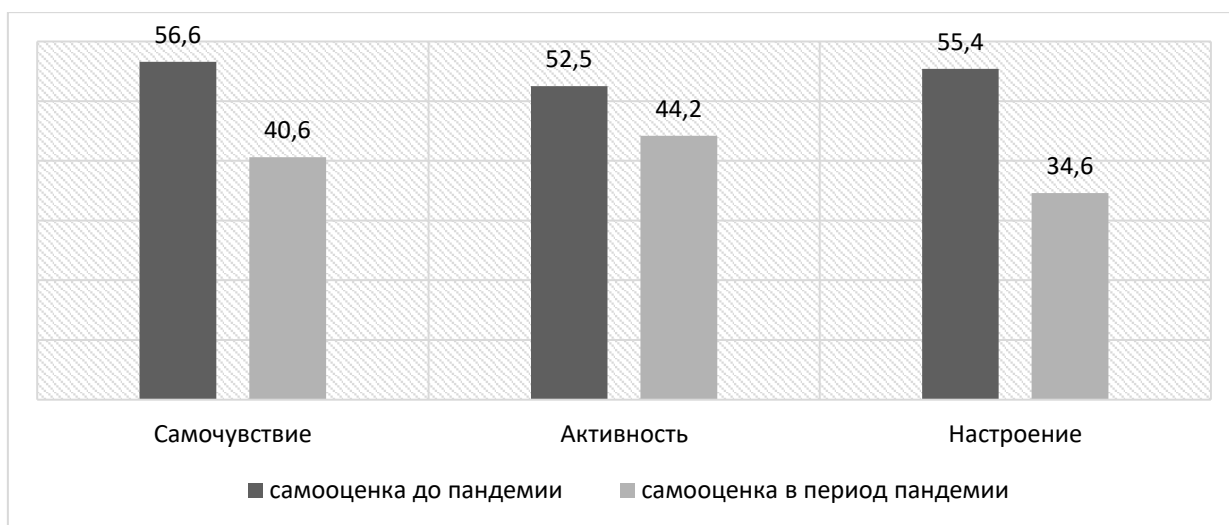


Рисунок 12 — Результаты экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения лиц трудоспособного возраста в ситуациях до и во время пандемии (среднее арифметическое)

Статистически достоверные различия между тем, как оценивают респонденты свое самочувствие и настроение до и во время пандемии, были выявлены по всем показателям. Анализ протоколов исследования показал, что большинство респондентов характеризуют свое состояние до пандемии и введения ограничительных мер, как более спокойным, работоспособным, полным сил, жизнерадостным, здоровым, восторженным.

Состояние тревоги, фрустрации характерны для многих респондентов. Об этом свидетельствуют как многочисленные исследования, проведенные в разных странах мира во время пандемии, так и результаты нашего исследования.

Частые и интенсивные переживания тревоги испытывают, по данным проведенного исследования, как лица молодого возраста, продолжающие работать в обычном режиме, так и лица более старшего возраста, находящиеся в ситуации самоизоляции, то есть работающие в дистанционной форме (рисунок 13).

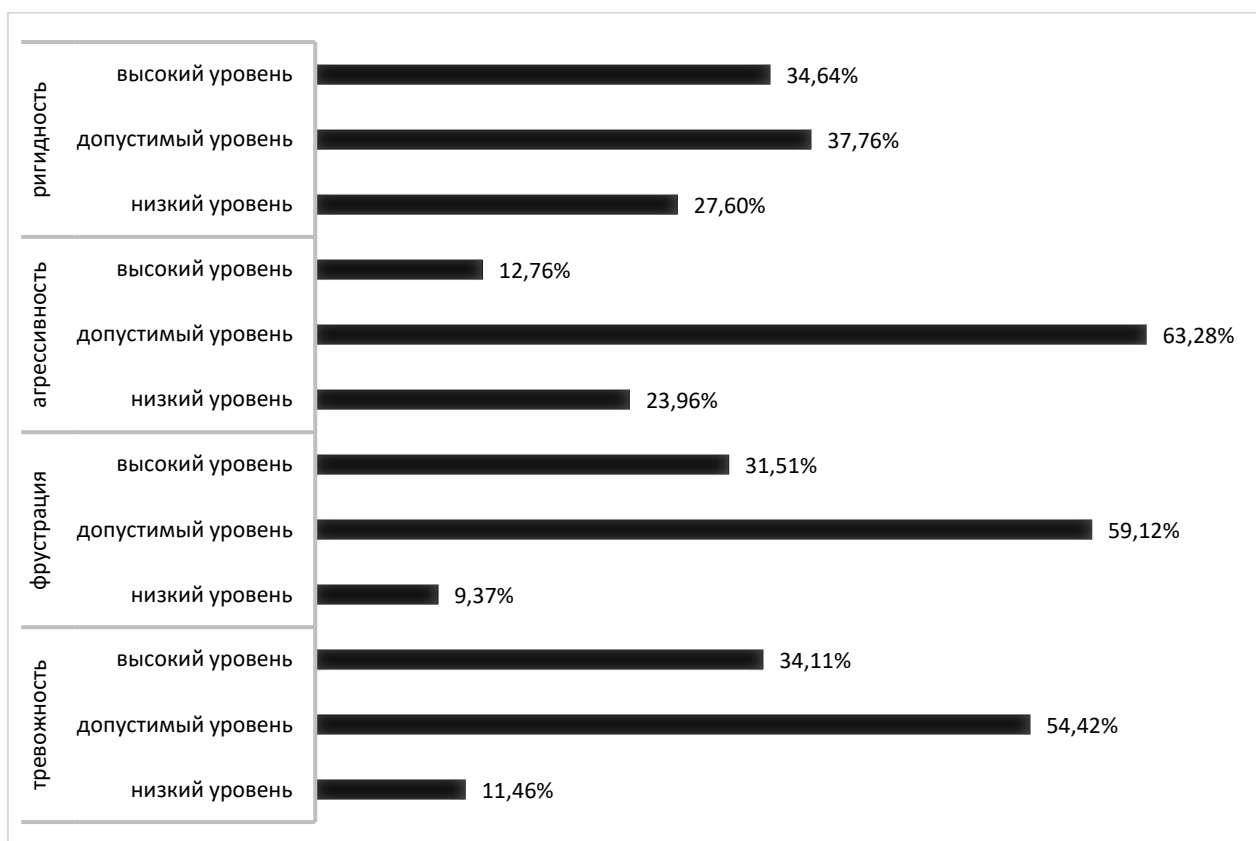


Рисунок 13 — Процентное распределение обследованных респондентов по уровню выраженности психических состояний (%)

Несмотря на то, что большинство респондентов характеризуются допустимым уровнем тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности, достаточно большое количество из них отметили, что в последнее время чувствуют определенный психологический дискомфорт, связанный с ожиданием неблагоприятия, предчувствием какой-то неопределенной опасности. Высокий уровень тревожности по результатам проведенного исследования, был зафиксирован у 34,64% опрошенных респондентов. Достаточно устойчивыми к неудачам и трудностям оказались лишь 23,96% от



общего числа обследованных лиц разного возраста. Фрустрированность же, связанную с невозможностью удовлетворить существенные потребности, была выявлена только у 12,96% респондентов, что значимо отличается от средних значений, зафиксированных в процессе других исследований, проведенных на достаточно большой популяции разной категории лиц.

63,28% респондентов указали, что испытывают, пусть невысокую, но агрессивность по отношению к другим людям и к окружающему миру в целом. Желание показать превосходство над окружающими становится одним из признаков не спокойствия, раздражительности, мнительности, подозрительности. 54,42% опрошенных лиц трудоспособного возраста испытывают определенные трудности в изменении своего образа жизни в ситуации, требующей этих изменений, что не может не влиять на их психическое состояние.

Сравнительные анализы показателей самооценки психических состояний лиц, составивших разные исследовательские группы, подтверждают выводы о том, что ситуация неопределенности, вызванная распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, меняет не только привычный образ жизни, но и привычные стили поведения, вызывая серьезные переживания и опасения.

В большей степени это касается лиц, потерявших работу в силу введенных ограничительных мер (таблица 5).

Однако достоверно значимые различия между группой респондентов, перешедших во время пандемии на дистанционную форму работы, и группой лиц, продолжающих трудовую деятельность в обычном режиме, были зафиксированы только по показателям «агрессивности» как состояния неосознанной раздражительности и враждебности.

Таблица 5 — Результаты сравнительного анализа показателей самооценки психических состояний в группах респондентов с разными условиями трудовой деятельности

Показатели	Дистантная форма работы	Обычный режим работы	Без работы	Отличия между					
				1-2 группой		1-3 группой		2-3 группой	
Тревожность	11,22	10,34	13,84	1,14	>0,05	1,62	>0,05	2,47	<0,01
Фрустрация	9,98	9,28	12,44	0,36	>0,05	2,10	<0,05	3,32	<0,01
Агрессивность	8,88	12,22	13,62	2,48	<0,05	3,12	<0,01	0,86	>0,05
Ригидность	7,76	6,28	9,28	1,44	>0,05	1,79	>0,05	2,00	<0,05

При этом, следует указать, что такие показатели значимо выше во второй группе, чем в первой. Состояние агрессивности, таким образом, может быть объяснено беспокойством респондентов по поводу вынужденности работать в обычном режиме, то есть с риском для здоровья. Тревожность, которая возникает в ситуации угрозы здоровью, может инициировать состояние враждебности и подозрительности. Статистически достоверные различия были зафиксированы также между первой и третьей группами, что обусловлено, по всей вероятности, опасением респондентов по поводу своего профессионального будущего и материального достатка. Таким образом, результаты исследования психических состояний лиц трудоспособного возраста схожи с результатами подобных исследований, осуществленных во время пандемии COVID-19 во многих странах.

О негативном влиянии пандемии на психические состояния населения свидетельствуют и результаты исследования, проведенного с помощью клинической методики, ориентированной на выявление и оценку невротических состояний и разработанной в 1978 году К.К. Яхиным и Д.М. Менделевич. Данная методика была выбрана нами, так как, во-первых, она ориентирована на оценку текущего состояния респондента, во-вторых, вследствие ее универсальности, возможно выявить степень выраженности отдельных симптомов невротических состояний у конкретного человека. Проведенное обследование ярко выраженных состояний психической дезадаптации у обследованных не выявило. Однако состояние между здоровьем и нездоровьем было зафиксировано у многих лиц трудоспособного

возраста, особенно по шкалам тревоги и обсессивно-фобических расстройств. На рисунке 8 наглядно представлены профили психических состояний лиц разного возраста, принявших участие в нашем онлайн - обследовании. Даже в своих среднегрупповых значениях чуть сниженными являются показатели астении и конверсионных расстройств лиц более молодого возраста – от 30 до 45 лет (рисунок 14).

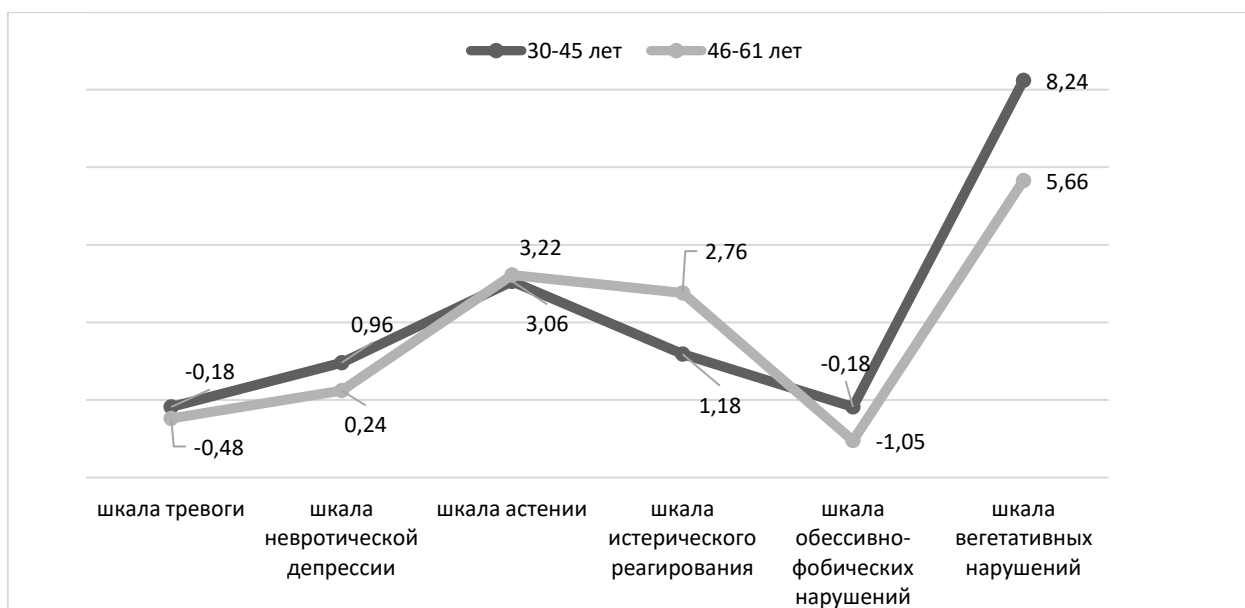


Рисунок 14 — Профили невротических состояний лиц разного возраста

Пандемия отрицательно сказывается на эмоциональной сфере как лиц 46-61 лет, так и людей более молодого возраста. Подавленное эмоциональное состояние, тревога, страх в сочетании с повышенной раздражительностью или, напротив, апатией являются следствиями негативного воздействия как беспокойства о своем здоровье, так и угрозы изменения привычного образа жизни.

В нашем исследовании было выявлено, что отклонение от границы здоровья в сторону снижения по показателям уровня тревоги и степени выраженности обсессивно-фобических нарушений обусловлено ситуацией неопределенности как невозможности предсказывать и прогнозировать свое будущее не только лицами, кто лишился материального заработка в период пандемии, но и другими лицами, чья профессиональная деятельность

протекает в обычном режиме. Тревога за свое здоровье и здоровье своих близких, страх заболеть, заразить других, чувство опасности, угрозы, которые вызваны нестабильностью, противоречивостью ситуации, отражают возникновение и развитие невротических состояний – состояний подавленности, взволнованности, неуверенности в завтрашнем дне, угнетенности, скуки и переживания и у лиц, которые сохранили прежний режим работы (рисунок 15).

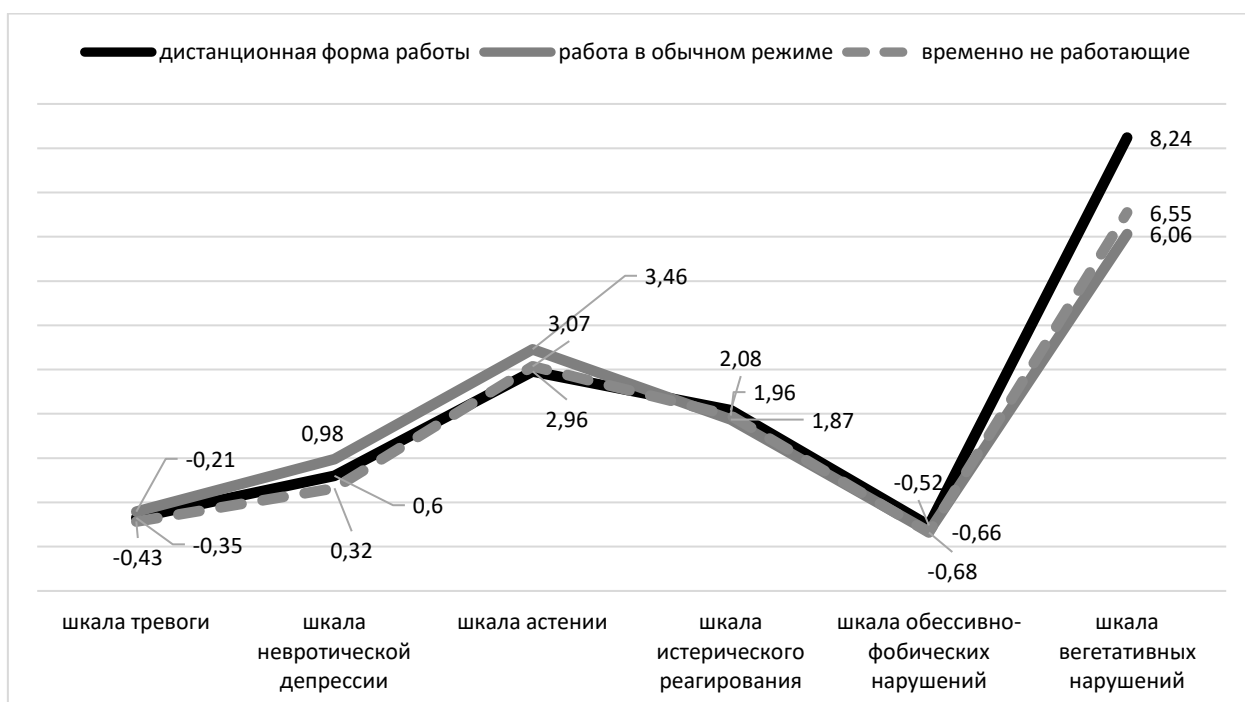


Рисунок 15 — Профили невротических состояний лиц с разными условиями профессиональной деятельности

Следует обратить внимание, что самые низкие значения (наиболее отклоняющиеся от норм здоровья) по шкале «Обсессивно-фобические нарушения» были зафиксированы среди лиц, работающих во время пандемии в обычном режиме. Следует отметить также, что в данную исследовательскую группу вошли работники предприятия, занятые на производстве. Выявленный факт не дает нам основания считать, что условия работы во время пандемии являются доминирующим фактором укрепления благоприятных психических состояний личности и что сохранение привычного режима работы

обуславливает и стабильность ее эмоциональной сферы. Напротив, результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что возникновение и развитие навязчивых страхов – страхов заболеть, страха внезапной смерти, страха заразиться неизвестной и очень опасной инфекцией в большей степени характерно для лиц, продолжающих работать в обычном режиме, чем лиц, находящихся в изоляции.

Более того, на рисунке 15 отчетливо видно, что профили невротических состояний лиц, работающих в разных условиях, практически идентичны. Наибольшей степенью выраженности отличаются среднегрупповые показатели, причем, во всех исследовательских группах, обсессивно-фобических нарушений и тревоги. Отрицательный индекс данных показателей, зафиксированный даже в группе лиц относительно молодого возраста (зрелого), позволяет нам говорить, что ситуация, связанная с пандемией COVID-19 и с угрозой распространения данной инфекции, вне зависимости от условий жизнедеятельности, вызывает состояние тревоги и страха, навязчивых мыслей и беспокойства, отражающиеся на стремлении многих из них тщательно соблюдать меры профилактики.

Вместе с тем, следует акцентировать внимание на том факте, что в группе работающих в обычном режиме лиц выявлен достаточно высокий контраст между ними в их невротическими состояниями (рисунок 16).

Из рисунка видно, что абсолютное большинство участников исследования находятся в пограничной зоне между здоровьем и нездоровьем. Степень выраженности у них состояния навязчивого страха относительно высок, хотя и не превышает границы норм здоровья.

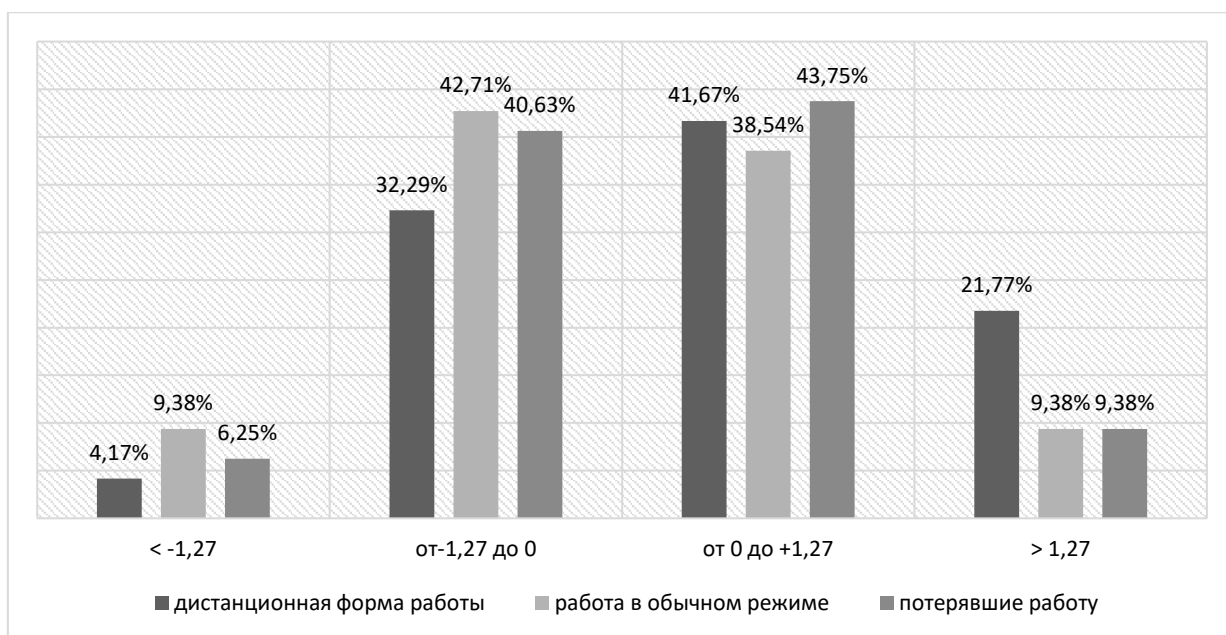


Рисунок 16 — Процентное распределение лиц трудоспособного возраста по степени выраженности у них обсессивно-фобических нарушений в период пандемии COVID-19

В большей степени это касается лиц, продолжающих работать в обычном режиме, и лиц, потерявших работу. 9,38% от общего числа респондентов, принявших участие в нашем исследовании, характеризуются высоким уровнем проявления обсессивно-фобических нарушений, сопровождающихся чрезмерным беспокойством и навязчивыми страхами заразиться новой коронавирусной инфекцией, страхом внезапной смерти. Даже сохранение привычного образа трудовой деятельности не гарантирует, таким образом, ослабление эмоциональных переживаний, вызванных угрозой распространения COVID-19.

Негативное воздействие ситуации, связанной с пандемией новой коронавирусной инфекции, подтверждается результатами самоотчетов обследованных лиц трудоспособного возраста, направленных на выявление их характеристик своего прошлого, переживаний настоящего и представлений о своем будущем.

С помощью психологической методики «Духовный кризис» были изучены переживания респондентов. По мнению авторов методики, о состоянии духовного кризиса, как периода утраты жизненных смыслов и

смысла существования, свидетельствуют такие переживания личности, как страх смерти, ощущение одиночества, чувство бессмысленности, неудовлетворенности, страдание.

Рассмотрим общие результаты исследования, проведенного на общей исследовательской выборке с помощью обозначенного диагностического инструментария (таблица 6, рисунок 17).

Опираясь на среднегрупповые показатели оценки респондентами своего прошлого, настоящего и будущего, можно говорить о наличии у большинства из них серьезных психологических проблем, связанных как с психологическими переживаниями и психическими состояниями, так и с осмыслением своего жизненного пути

Таблица 6 — Результаты исследования духовного кризиса респондентов общей исследовательской выборки (n = 384)

Категории	Прошое	Настоящее	Будущее
Неудовлетворенность	2,24 ± 0,22	3,82 ± 0,29	2,66 ± 0,25
Одиночество	1,96 ± 0,19	3,44 ± 0,41	2,58 ± 0,26
Свобода	4,06 ± 0,41	1,84 ± 0,20	1,98 ± 0,21
Грех	2,22 ± 0,24	3,82 ± 0,42	0,66 ± 0,08
Страдание	0,96 ± 1,10	4,56 ± 0,51	0,82 ± 0,09
Ответственность	3,42 ± 0,42	3,18 ± 0,32	2,44 ± 0,30
Страх смерти	0,84 ± 0,08	4,82 ± 0,50	2,63 ± 0,31
Бессмысленность	1,34 ± 0,06	3,96 ± 0,44	0,94 ± 0,09

Большинство испытуемых именно в настоящем сильно переживают такие экзистенциальные ценности, как одиночество, грех, страдание и страх смерти. Обращает на себя внимание тот факт, что среднегрупповые показатели по шкале «Ответственность» выше в прошлом, чем в настоящем и будущем. Бессмысленность своего существования остро ощущается большинством респондентов именно в настоящем, хотя в будущем многие из них надеются приобрести смысл жизни (данные показатели значимо выше в будущем, чем в прошлом, а тем более, в настоящем).

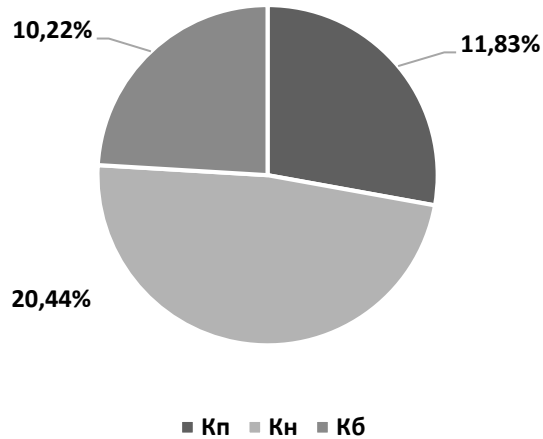


Рисунок 17 — Результаты исследования вероятности возникновения духовного кризиса у респондентов в прошлом (Кп), настоящем (Кн) и будущем (Кб)

Кп (в прошлом) = 11,83% вероятности возникновения духовного кризиса;

Кн (в настоящем) = 20,44% вероятности возникновения духовного кризиса

Кб (в будущем) = 10,22% вероятности возникновения духовного кризиса

У большинства респондентов, исходя из результатов исследования, была выявлена пиковая тенденция развития духовного кризиса, когда мучительные переживания характерны в настоящем времени, когда переживается прошлое лучше, чем настоящее, и когда есть надежда, что все закончится в будущем.

Еще одним подтверждением повышенного нервно-психического напряжения личности в период распространения COVID-19 являются результаты анализа рельефа психических состояний респондентов, построенного с помощью методики А.В. Прохорова.

Было выявлено, что в общей исследовательской выборке большинство обследованных характеризуются снижением психических процессов, вызванных особыми симптомами переживаний (рисунок 18).





Рисунок 18 — Профиль оценки психических процессов как составляющей психических состояний лиц трудоспособного возраста (средний балл по общей выборке)

Многие испытуемые отметили обостренное чувствительное восприятие к внешним воздействиям при снижении его четкости и осознанности, памяти и способности рационально мыслить. Обращает на себя внимание тот факт, что показатели волевых процессов находятся в диапазоне сниженных значений, даже в своих средних показателях при общей выборке.

Именно волевые процессы в ситуации эмоциональных переживаний, беспокойства и тревоги, снижаются и становятся не эффективными.

Что касается физиологических реакций, то результаты исследования позволяют говорить, что в целом патологических проявлений повышенного нервно-психического напряжения не наблюдается (рисунок 19).



Рисунок 19 — Профиль оценки физиологических реакций как составляющей психических состояний лиц трудоспособного возраста (средний балл по общей выборке)

Многие респонденты отмечают снижение двигательной активности и температурного ощущения тепла, что связано с ощущением тревоги и беспокойства.

Несмотря на относительно благополучное физиологического статуса большинства обследованных, их переживания в достаточной степени снижены и даже в своих средних значениях свидетельствуют о наличии напряжения, связанного с общей атмосферой обстановки.

Так, было выявлено, что грусть, тоскливость, вялость, сонливость, напряженность в целом преобладают у многих респондентов и превалируют над переживаниями радости, бодрости активности, раскрепощенности, раскованности и легкости (рисунок 20).

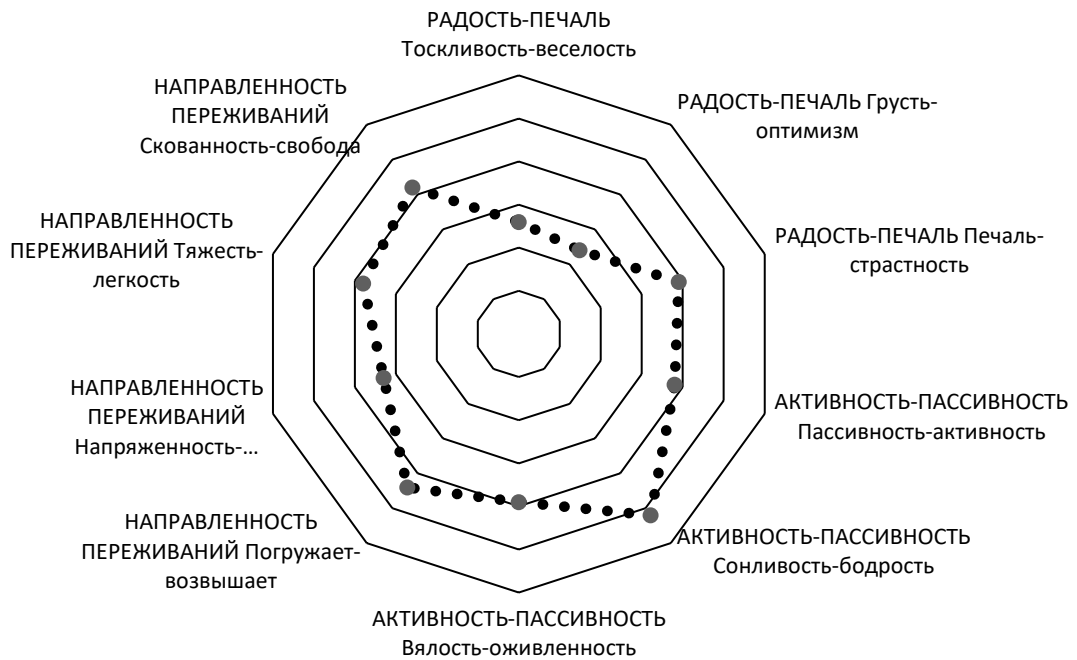


Рисунок 20 — Профиль оценки переживаний как составляющей психических состояний лиц трудоспособного возраста (средний балл по общей выборке)

При сохранении трудоспособного состояния и при достаточной трудовой активности большинство респондентов отметили грустное настроение, ощущение вялости, пессимизма, в сочетании с постоянной напряженностью. Чувство тяжести превалирует над легкостью восприятия жизни и жизненных обстоятельств, что вполне согласуется с ожидаемыми результатами обследования психических состояний людей в период пандемии, когда даже с экранов телевидения в постоянном режиме передаются отнюдь не утешительные события, связанные с новыми условиями жизнедеятельности населения всех стран.

Эмоциональные состояния отражаются на поведении личности, при характеристике которого большинство респондентов отмечали такие его особенности, как непоследовательность, необдуманность, закрытость, даже некая неадекватность (рисунок 21).

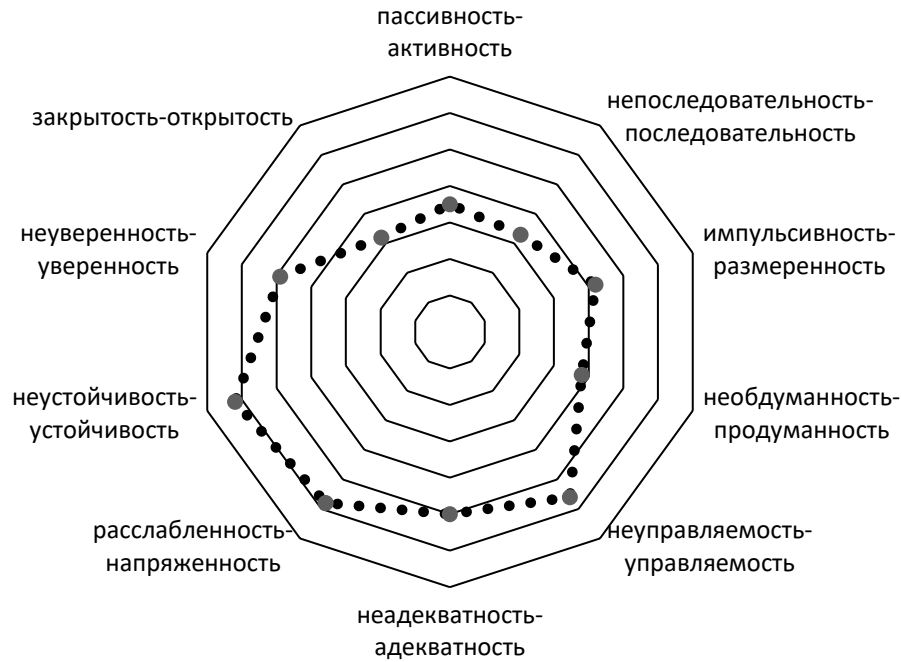


Рисунок 21 — Профиль оценки поведения как составляющей психических состояний лиц трудоспособного возраста (средний балл по общей выборке)

Общий рельеф психических состояний 384 респондентов, построенный на основе среднегрупповых значений, выглядит отличным от результатов исследования, выполненных в другое время и в других, не отличающихся своей неординарностью, ситуациях (рисунок 22).

Для построения интегрального рельефа психических состояний лиц трудоспособного возраста в период пандемии COVID-19 нами были использованы показатели нормального психического состояния, представленные в работах по психометрической проверке соответствующей диагностической методики.

Из рисунка видно, что в своих средних значениях показатели нормального психического состояния, во-первых, отличаются относительной стабильностью, и во-вторых, находятся в диапазоне от 7,0 до 10,0 баллов, что указывает на устойчивость преобладания в целом позитивных эмоций и состояний активности.

В период пандемии интегральный рельеф психических состояний лиц трудоспособного возраста в своих средних значениях существенно отличается от нормативного по показателям в сторону снижения общего эмоционального тонуса (рисунок 22).

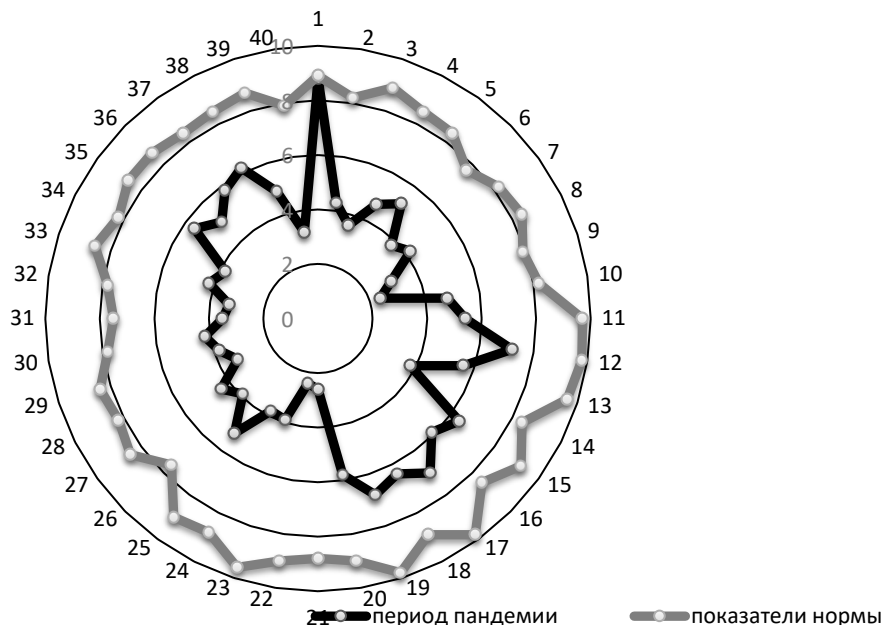


Рисунок 22 — Интегральный рельеф психических состояний лиц трудоспособного возраста в период пандемии COVID-19

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие заключения:

1. Большинство лиц трудоспособного возраста в период пандемии COVID-19 испытывают повышенный уровень тревоги, беспокойства и страха, что обусловлено как их полом, возрастом и условиями работы, так и особенностями их понимания сложившейся ситуации.

2. В системе «ситуация – психические состояния личности» опосредованную, но важную роль играют смысловые структуры сознания личности, те смысловые новообразования, которые порождаются особенностями ситуации и спецификой протекания процесса смыслопорождения при осмыслении сложившейся ситуации, связанной с пандемией COVID-19.

### 2.3 Восприятие и когнитивная оценка ситуации как источник психических состояний личности в период пандемии COVID-19

Восприятие ситуации, вызванной распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, как ситуации неопределенности характерно для абсолютного большинства респондентов, принявших участие в нашем исследовании (рисунок 23).

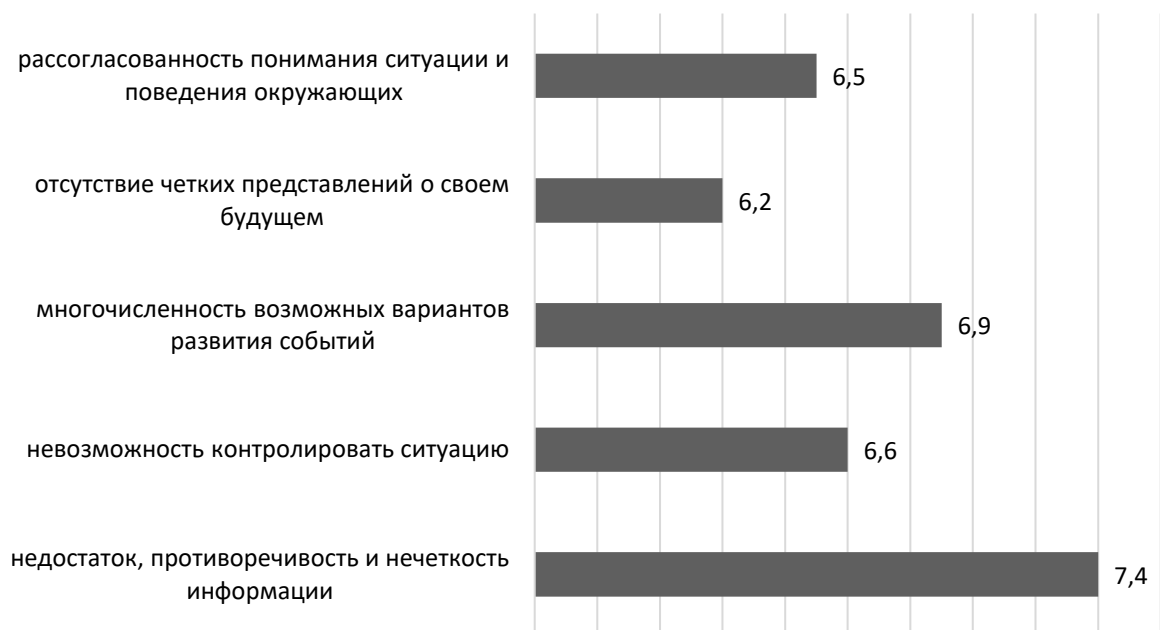


Рисунок 23 — Понимание респондентами ситуации, связанной с пандемией COVID-19 (среднее арифметическое)

Осмысление ситуации, вызванной пандемией COVID-19, приводит к осознанию, что она характеризуется недостатком, противоречивостью и неточностью информации, бесконтрольностью, возможностью многочисленных вариантов своего развития, отсутствием четких представлений о своем будущем, несогласованностью взглядов и мнений, пониманием ситуации и поведением окружающих людей.

Обозначенные характеристики ситуации, связанной с пандемией COVID-19, имеют разную степень осознанности и воспринимаются разными

субъектами по-разному. Однако следует отметить, что среди участников нашего исследования нет ни одного, кто бы дал диаметрально противоположные характеристики создавшейся ситуации.

Вследствие этого, мы можем говорить о том, что ситуация, вызванная распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, воспринимается личностью как ситуация неопределенности.

Поскольку одной из существенных характеристик-признаков неопределенности является противоречивость и недостаточность информации, были выявлены частота и интенсивность интереса респондентов к информации о COVID-19, а также определена степень доверия респондентов разным источникам информации о COVID-19.

Следует отметить, что почти половина респондентов ежедневно следят за информацией о COVID-19, тогда как вторая половина из них, напротив, такой информацией не интересуются (рисунок 24).

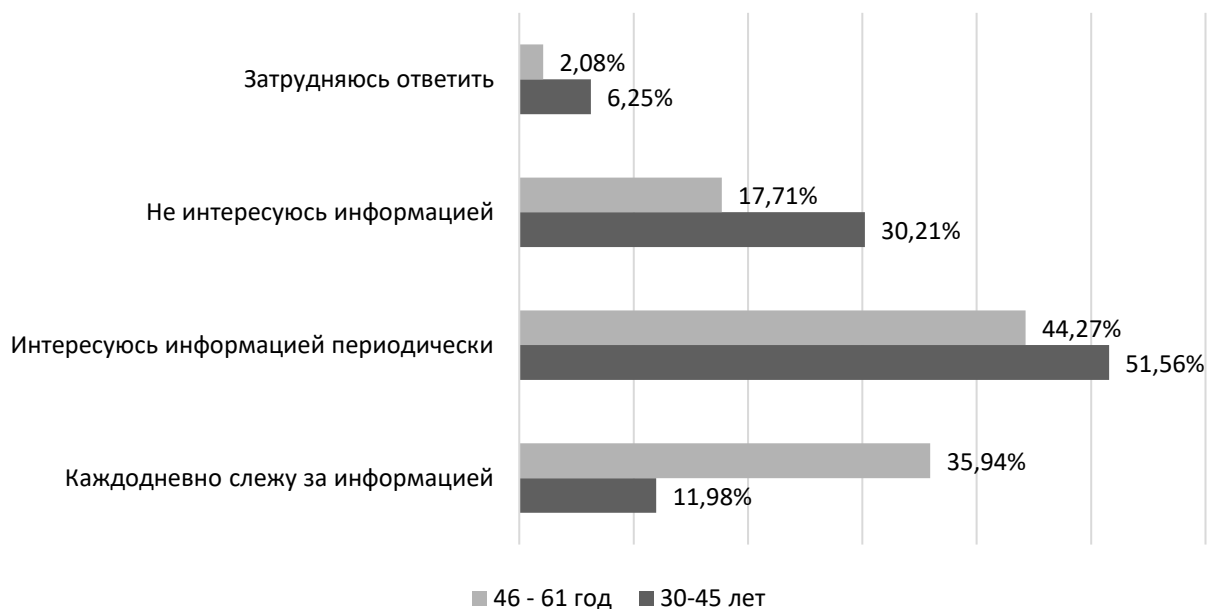


Рисунок 24 — Процентное распределение лиц разного возраста по вариантам ответа на вопрос: «Следите ли Вы за информацией о COVID-19?» (%)

Налицо различия в интенсивности интереса лиц разного возраста к информации по COVID-19: если среди людей от 46 лет до 61 года почти 36%

составляют те из них, кто каждодневно следит за информацией о ситуации, связанной с COVID-19, то таких лиц в другой группе оказалось всего 11,98%. Помимо этого, среди респондентов молодой группы более трети вообще не следят за информацией о COVID-19 (30,21%); в группе же лиц более старшего возраста такие респонденты составили только 17,71%.

В процессе исследования было выявлено также, что большинство респондентов как в возрасте от 30 до 45 лет, так и в более старшем возрасте, в основном доверяют официальной информации о COVID-19, поступающей из официальных источников (телевидение, радио) (таблица 7).

Таблица 7 — Распределение ответов на вопрос: «Информации из каких источников о COVID-19 Вы доверяете в большей степени?»

Варианты ответов	31-45 лет	46-61 лет
Официальной информации в СМИ (телевидение, радио)	27,08%	40,10%
Информации из новостных сайтов Интернет	35,94%	22,92%
Информации из сайтов соцсетей	21,35%	14,06%
Затрудняюсь ответить	15,63%	22,92%
Устной информации врачей и другого медицинского персонала	56,26%	52,60%
Устным рассказам очевидцев	34,37%	42,19%
Рассказам людей	3,65%	5,21%
Затрудняюсь ответить	5,72%	0,00%

Следует обратить внимание на тот факт, что большинство респондентов, принявших участие в нашем исследовании, в большей степени доверяют устной информации, чем информации, поступающей из официальных и неофициальных источников. Об этом свидетельствует тот выявленный факт, что вариант ответа «Затрудняюсь ответить» на вопрос о степени доверия информации, поступающей из разных источников, был выбран испытуемыми по-разному. В первом варианте – от 15,63% (группа лиц от 30 до 45 лет) до 22,92% (группа лиц 46 -61 года), тогда как во втором варианте – от 0,00% (группа лиц 46 -61 года) до 5,72% (группа лиц от 30 до 45 лет). Официальной



информации доверяют 40,10% лиц от 46 лет до 61 года. Большинство же респондентов более молодого возраста доверяют скорее информации, размещенной на новостных сайтах сети Интернет, чем той, которую передают по официальным каналам телевидения и радио.

Обработка и интерпретация эмпирических данных осуществлялась в соответствии с задачами, поставленными в исследовании.

В начале обработки эмпирических данных был проведен корреляционный анализ показателей степени восприятия ситуации, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, как ситуации неопределенности и показателей уровня выраженности тревожных состояний и ожиданий личности.

Выявление взаимосвязи осуществлялось двумя основными способами.

Было выявлено, что показатели понимания респондентами ситуации, связанной с пандемией COVID-19, как ситуации неопределенности положительно коррелируют с показателями степени выраженности у респондентов нервно-психического напряжения.

Так, в группе лиц трудоспособного возраста, характеризующихся высоким уровнем нервно-психического напряжения, зафиксированы самые высокие оценки нечеткости, недостаточности и противоречивости информации о COVID-19 (рисунок 25).

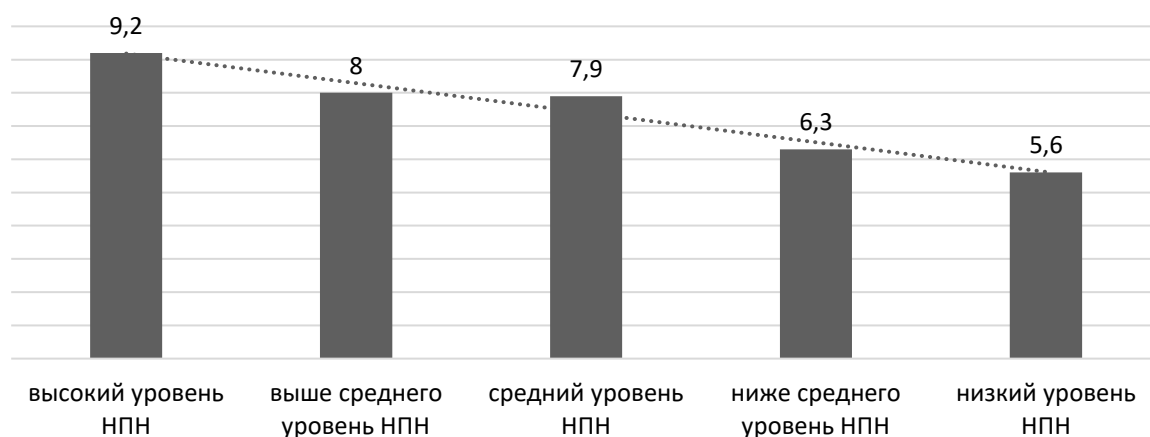


Рисунок 25 — Показатели оценки респондентами с разным уровнем нервно-психического напряжения четкости и достаточно информации по COVID-19

Такая оценка характерна для абсолютного большинства лиц, испытывающих особое психическое состояние и чрезмерное психическое напряжение в период пандемии.

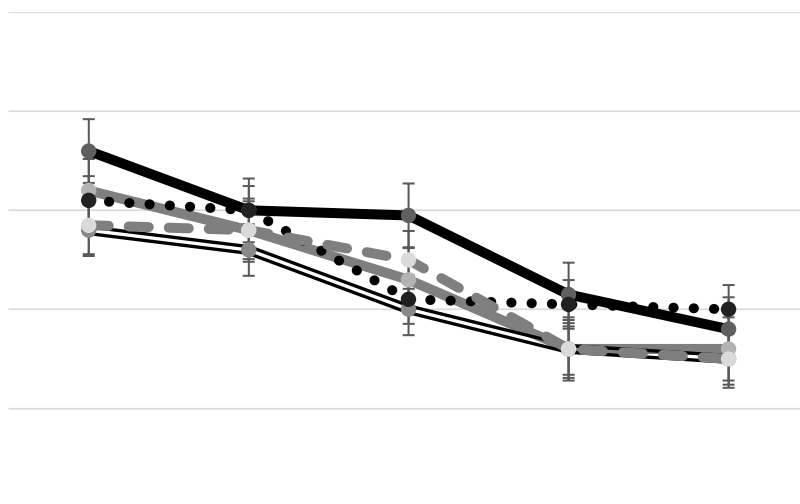
Из рисунка видно, что по мере снижения нервно-психического напряжения снижаются и показатели восприятия ситуации, связанной с пандемией COVID-19, как ситуации неопределенности по одному из основных ее признаков.

Из 62 респондентов с высоким уровнем нервно-психического напряжения 58 составляют те из них, кто оценивает недостаток, нечеткость и противоречивость информации по COVID-19 высшим баллом, что составляет 93,55%. Среди тех лиц, у кого был зафиксирован выше среднего уровень нервно-психического напряжения, высокую степень неопределенности ситуации ощущают значительно меньшее количество – 68,89%, а среди лиц с низким уровнем нервно-психического напряжения – 12,67%.

Проведенный попарный сравнительный анализ оценок респондентов с разным уровнем нервно-психического напряжения показал, что достоверные различия выявлены между первой группой, объединяющей лиц с высоким уровнем нервно-психического напряжения, и четвертой (лица с уровнем ниже среднего) и пятой (лица с низким уровнем нервно-психического напряжения) группами. Данный факт указывает, что между восприятием ситуации, связанной с пандемией COVID-19, как ситуации высокой степени неопределенности, одним из значимых признаков которой является недостаток, нечеткость и противоречивость информации, и показателями нервно-психического напряжения существует положительная корреляционная связь.

Подобный вывод вытекает из результатов анализа оценки респондентами с разным уровнем нервно-психического напряжения и других признаков ситуации неопределенности (Рис. 26). По всем параметрам оценка респондентами ситуации, связанной с пандемией COVID-19, как ситуации

неопределенности снижается по мере снижения их нервно-психического напряжения.



	высокий уровень НПН	выше среднего уровень НПН	средний уровень НПН	ниже среднего уровень НПН	низкий уровень НПН
●—● недостаток информации	9,2	8	7,9	6,3	5,6
■—■ невозможность контроля	8,4	7,6	6,6	5,2	5,2
▬—▬ нечеткость будущего	7,6	7,2	6	5,2	5
●●● множественность вариантов	8,2	8	6,2	6,1	6
■—■ рассогласованность понимания и поведения	7,7	7,6	7	5,2	5

Рисунок 26 — Показатели оценки респондентами с разным уровнем нервно-психического напряжения ситуации, связанной с пандемией COVID-19, как ситуации неопределенности

Вместе с тем, следует отметить, что такое снижение не прямопропорциональное по всем признакам неопределенности. Достоверные различия между группами респондентов с разным уровнем нервно-психического напряжения были зафиксированы во всех показателях, однако между не всеми группами.

Так, например, такой признак неопределенности, как невозможность контролировать ситуацию оценивается лицами с низким и ниже среднего уровнями нервно-психического напряжения одинаково, как и лицами, характеризующимися средним уровнем выраженности особого психического состояния. По данному параметру когнитивной оценки ситуации, возникшей

вследствие распространения новой коронавирусной инфекции, достоверно статистических различий в среднегрупповых показателях не выявлено между первой и второй группами (высокий и выше среднего уровни НПН).

Такой признак неопределенности ситуации, как множественность вариантов развития событий, оценивается достаточно высокими баллами фактически всеми лицами, кто характеризуется высоким и выше среднего уровнями нервно-психического напряжения. Неопределенность же представлений о своем будущем переживается всеми респондентами, кто имеет как средний, так и ниже среднего и низкий уровни нервно-психического напряжения.

Таким образом, результаты проведенного анализа эмпирических данных свидетельствуют о том, что чем выше оценка личностью ситуации как ситуации неопределенности, восприятие ее как непредсказуемой и непрогнозируемой, неподконтрольной и многовариативной, тем выше ее нервно-психическое напряжение, обуславливающее поиск способов мобилизации внутренних ресурсов для ослабления чрезмерного возбуждения. Данный вывод подтверждается результатами корреляционного анализа, наглядно представленными ниже.

Здесь следует акцентировать внимание на том факте, что среди лиц, характеризующихся высоким и выше среднего уровнями нервно-психического напряжения, большинство составляют те из них, кто, во-первых, каждодневно следит за ситуацией, связанной с COVID-19, и во-вторых, не доверяет официальной информации, передаваемой официальными источниками.

В результате корреляционного анализа были выявлены статистически достоверные взаимосвязи между оценкой респондентами ситуации, связанной с COVID-19, как ситуации неопределенности и психическими состояниями их личности. Необходимо отметить, что такие корреляционные связи, во-первых, выявлены между всеми показателями, а во-вторых, коэффициенты корреляций

достаточно высоки, что свидетельствует о взаимозависимости обозначенных показателей (таблица 8).

Таблица 8 — Результаты корреляционного анализа психических состояний лиц трудоспособного возраста и их оценки степени неопределенности ситуации

Шкалы методик на выявление психических состояний личности / признаки ситуации неопределенности	Недостаток и нечеткость, противоречивость информации	Невозможность контролировать ситуацию	Многочисленность возможных вариантов развития событий	Отсутствие четких представлений о своем будущем	Рассогласованность понимания ситуации и поведения людей
Нервно-психическое напряжение	<b>0,337</b>	<b>0,263</b>	<b>0,226</b>	<b>0,184</b>	<b>0,203</b>
Коэффициент самочувствия	<b>-0,431</b>	<b>-0,303</b>	<b>-0,336</b>	<b>-0,319</b>	<b>-0,216</b>
Самочувствие	<b>-0,402</b>	<b>-0,443</b>	<b>-0,331</b>	<b>-0,327</b>	<b>-0,189</b>
Активность	<b>-0,201</b>	<b>-0,191</b>	-0,004	-0,055	-0,034
Настроение	<b>-0,303</b>	<b>-0,201</b>	-0,067	-0,104	-0,104
Фрустрация	<b>0,106</b>	<b>0,105</b>	0,103	<b>0,107</b>	0,101
Тревога	<b>0,349</b>	<b>0,209</b>	<b>0,194</b>	<b>0,335</b>	0,103
Агрессия	<b>0,111</b>	<b>0,308</b>	0,099	<b>0,109</b>	<b>0,207</b>
Ригидность	0,097	0,101	0,002	0,061	<b>0,116</b>
Вероятность возникновения духовного кризиса	<b>0,113</b>	0,067	0,091	0,066	0,099
Шкала тревоги	<b>0,412</b>	<b>0,354</b>	<b>0,114</b>	<b>0,199</b>	0,075
Шкала невротической депрессии	<b>0,210</b>	0,104	<b>0,109</b>	<b>0,195</b>	0,033
Шкала астении	0,098	<b>0,108</b>	0,077	0,091	<b>0,106</b>
Шкала истерического типа реагирования	0,101	0,099	<b>0,113</b>	<b>0,115</b>	0,102
Шкала обсессивно-фобических нарушений	<b>0,414</b>	<b>0,117</b>	<b>0,119</b>	0,103	<b>0,112</b>
Шкала вегетативных нарушений	0,077	0,042	0,023	0,044	0,045

Так, чем сильнее человек ощущает нечеткость, недостаток и противоречивость информации, тем выше уровень его нервно-психического напряжения ( $r = 0,337$ ;  $p < 0,001$ ), тем выше вероятность возникновения духовного кризиса как соотношения представлений о своем прошлом, настоящем и будущем ( $r = 0,113$ ;  $p < 0,05$ ), тревожных ( $r = 0,412$ ;  $p < 0,001$ ), депрессивных ( $r = 0,210$ ;  $p < 0,001$ ) и обсессивно-фобических нарушений ( $r = 0,414$ ;  $p < 0,001$ ), тем ниже его общее самочувствие ( $r = -0,431$ ;  $p < 0,001$ ),

активность ( $r = -0,201$ ;  $p < 0,001$ ) и настроение ( $r = -0,303$ ;  $p < 0,001$ ), тем ярче проявляется тревога ( $r = 0,349$ ;  $p < 0,001$ ), фрустрация ( $r = 0,106$ ;  $p < 0,05$ ) и агрессия ( $r = 0,111$ ;  $p < 0,01$ ).

Ощущение невозможности контролировать ситуацию становится источником резкого снижения самочувствия ( $r = -0,303$ ;  $p < 0,001$ ), негативно сказываясь на настроении ( $r = 0,201$ ;  $p < 0,001$ ) и активности ( $r = 0,191$ ;  $p < 0,001$ ) личности.

Корреляционные связи были выявлены и между другими характеристиками ситуации неопределенности и психическими состояниями личности.

В связи с этим, мы можем говорить о том, что понимание и восприятие ситуации, связанной с пандемией COVID-19, как ситуации неопределенности, характеризующейся такими признаками, как недостаток, противоречивость и нечеткость информации, невозможность контролировать ситуацию, многочисленность вариантов развития событий, отсутствие представлений о своем будущем, рассогласованность понимания ситуации и поведения окружающих, становится источником негативных психических состояний личности, обуславливая поиск ею способов снижения признаков неопределенности за счет придания ситуации определенных смыслов как попыток упорядочить информацию и избавиться от ее многовариативности и нечеткости.

Данный вывод подтверждается и результатами корреляционного анализа показателей степени восприятия личностью признаков неопределенности и рельефа ее психического состояния (таблица 9).

Чем острее ощущает личность неопределенность, тем выше ее нервно-психическое напряжение и тем сильнее переживание ситуации.

Таблица 9 — Результаты корреляционного анализа показателей психического состояния личности и ее оценки ситуации как ситуации неопределенности

№ шкалы	I	II	III	IV	V
1	0,0233	0,0632	0,0311	0,1011	<b>0,1150</b>
2	-0,0011	-0,0001	-0,0302	-0,0461	-0,0022
3	-0,0101	-0,0041	-0,0382	<b>-0,1112</b>	-0,0014
4	-0,0320	-0,0221	-0,0342	-0,0421	-0,0443
5	-0,0202	-0,0391	-0,0462	-0,0362	-0,0491
6	<b>0,1211</b>	-0,0022	<b>0,1171</b>	-0,0081	-0,0001
7	0,0311	-0,0002	-0,0021	-0,0010	-0,0033
8	-0,0291	-0,0042	-0,0532	-0,0043	-0,0656
9	-0,0354	-0,0856	-0,0045	-0,0284	-0,0538
10	-0,0436	-0,0324	-0,0081	-0,0482	-0,0612
Физиологические реакции					
1	0,0020	0,0028	0,0782	0,0683	0,0821
2	0,0302	0,0049	0,0085	0,0616	0,0066
3	0,0058	0,0783	0,0304	0,0572	0,0002
4	0,0051	0,0252	0,0593	0,0069	0,0059
5	0,0072	0,0008	0,0381	0,0058	0,0649
6	0,0079	0,0573	0,0074	0,0491	0,0039
7	0,0681	0,0083	0,0051	0,0495	0,0071
8	0,0032	0,0012	0,0203	0,0192	0,0017
9	0,0099	0,0037	0,0048	0,0662	0,0044
10	0,0761	0,0402	0,0091	0,0043	0,0472
Переживания					
1	<b>-0,1061</b>	<b>-0,1092</b>	-0,0992	<b>-0,1732</b>	<b>-0,1561</b>
2	<b>-0,1072</b>	<b>-0,1140</b>	-0,0818	<b>-0,2002</b>	<b>-0,1174</b>
3	-0,0977	-0,0865	-0,0782	-0,0599	-0,0899
4	-0,0059	-0,0047	-0,0477	<b>-0,1336</b>	0,0044
5	-0,0787	-0,0919	-0,0612	0,0135	0,0273
6	-0,0054	-0,8123	-0,0676	0,0074	0,0804
7	<b>-0,2332</b>	<b>-0,3242</b>	<b>-0,1176</b>	<b>-0,3397</b>	<b>-0,2111</b>
8	<b>-0,1100</b>	<b>-0,2021</b>	<b>-0,1075</b>	<b>-0,4032</b>	<b>-0,1191</b>
9	0,0694	0,0048	0,0713	0,0912	0,0745
10	<b>-0,5021</b>	<b>-0,3113</b>	<b>-0,2924</b>	<b>-0,3325</b>	<b>-0,3677</b>
Поведение					
1	-0,0002	-0,0035	-0,0076	-0,0504	-0,0646
2	-0,0129	-0,0437	-0,0552	-0,0878	-0,0911
3	-0,0912	-0,0644	0,0061	-0,0692	-0,0581
4	-0,0634	-0,0037	-0,0028	-0,0062	-0,0660
5	<b>-0,1059</b>	-0,0035	<b>-0,1092</b>	-0,0808	-0,0613
6	<b>-0,2040</b>	<b>-0,1129</b>	<b>-0,1077</b>	<b>-0,1190</b>	<b>-0,1221</b>
7	-0,0232	-0,0701	-0,0771	0,0043	0,0036
8	-0,0562	-0,0041	-0,0667	-0,0001	<b>-0,1049</b>
9	<b>-0,3166</b>	<b>-0,1145</b>	<b>-0,2991</b>	<b>-0,2001</b>	<b>-0,2434</b>
10	-0,0055	-0,0532	-0,1011	-0,0056	-0,0192

*Примечание:* I - недостаток и нечеткость, противоречивость информации; II - невозможность контролировать ситуацию; III – многочисленность вариантов развития событий; IV – отсутствие четких представлений о будущем; V – рассогласованность понимания ситуации и поведения людей

Следующим этапом исследования стало выявление характера влияния когнитивной оценки ситуации, связанной с пандемией COVID-19, как ситуации потенциальной угрозы здоровью, профессиональным достижениям и семейным отношениям личности.

Исследование осуществлялось с помощью специально созданной анкеты, позволяющей выявить три типа когнитивной оценки ситуации как потенциальной угрозы: адекватная, переоценка угрозы и недооценка угрозы.

На вопрос о том, в чем видят респонденты главную опасность пандемии COVID-19, были получены ответы, позволяющие говорить об особенностях понимания ими опасности и угрозы сложившейся ситуации. Контент-анализ ответов показал, что основными категориями анализа здесь являются:

- опасность самому заболеть и потерять здоровье (19,79%);
- опасность умереть (7,55%);
- опасность потерять близких, родственников (29,69%);
- опасность потерять работу (13,28%);
- опасность развития мирового экономического кризиса (4,17%);
- опасность испортить взаимоотношения с близкими (3,65%);
- опасность психическому здоровью (4,43%);
- опасности нет (17,44%).

Большинство опрошенных респондентов переживают за жизнь и здоровье своих близких и родственников (29,69%), а также опасаются за свое здоровье (19,79%). Однако в ответах респондентов отмечены и другие ценности: 13,28% респондентов боятся потерять работу, а 17,44% вообще не видят никаких опасностей. Исходя из ответов респондентов, можно говорить о том, что их когнитивная оценка ситуации как ситуации потенциальной угрозы отнюдь не одинакова, что свидетельствует о разных когнитивных репрезентаций ситуации, связанной с пандемией COVID-19, в сознании личности.

Результаты контент-анализа ответов респондентов на заданный вопрос послужили основой для составления специального опросника, суть которого



состоит в оценке потенциальной угрозы ситуации, связанной с пандемией COVID-19.

Когнитивная оценка потенциальной угрозы ситуации, сложившейся из-за распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19, показала различия между возрастными группами (таблица 10).

Таблица 10 — Когнитивная оценка потенциальной угрозы ситуации, связанной с пандемией COVID-19

Потенциальная угроза	30-45 лет	46 лет – 61 год	t	p
Угроза жизни и здоровью	5,6 ± 0,6	6,8 ± 0,6	1,41	> 0,05
Угроза жизни и здоровью родных и близких	7,1 ± 0,7	5,9 ± 0,6	1,38	> 0,05
Угроза психологическому благополучию	3,2 ± 0,3	4,9 ± 0,5	2,18	< 0,05
Угроза профессиональным достижениям	4,4 ± 0,5	6,2 ± 0,6	2,31	< 0,01
Угроза семейным взаимоотношениям	6,7 ± 0,7	4,0 ± 0,4	3,38	< 0,001

Сравнительный анализ показателей когнитивной оценки потенциальной угрозы ситуации, сложившейся во всем мире вследствие распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19, показал, что между респондентами разного возраста существуют определенные отличия, однако такие отличия существуют как на уровне тенденций, так и на достоверном уровне.

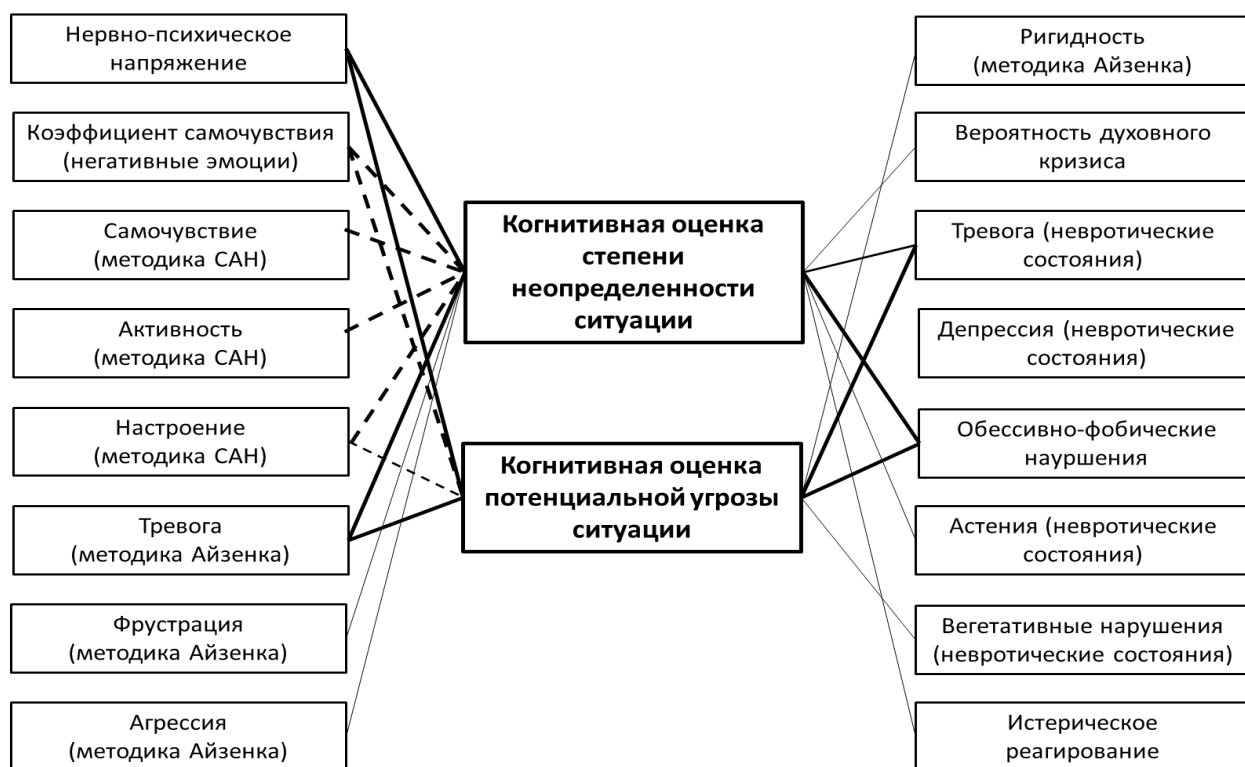
Так, было выявлено, что более молодые респонденты, во-первых, в большей степени, чем лица от 46 до 61 года, переживают за здоровье и жизнь своих близких родственников; во-вторых, для многих из них характерно восприятие ситуации как потенциальной угрозы их семейному благополучию, тогда как для лиц более старшего возраста ситуация, связанная с пандемией COVID-19, несет в себе реальную угрозу их профессиональным достижениям и психологическому благополучию.

Вместе с тем, результаты проведенного исследования свидетельствуют, что когнитивная оценка потенциальной угрозы ситуации, возникшей вследствие пандемии COVID-19, выше в группе респондентов от 46 лет до 61 года, что вполне согласуется с результатами исследования их психических состояний.

Таким образом, в результате корреляционного анализа когнитивных оценок ситуации и психических состояний личности были выявлены достоверные связи между обозначенными показателями (рисунок 27).

Чем сильнее личность ощущает неопределенность ситуации, тем выше у нее нервно-психическое напряжение ( $r = 0,243$ ;  $p < 0,001$ ), обуславливающее преобладание негативных эмоций над позитивными – эмоций грусти, беспокойства, скуки, растерянности, одиночества, обиды ( $r = 0,212$ ;  $p < 0,001$ ). Оценка ситуации как ситуации неопределенности становится источником повышенного уровня эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неприятностей, беспокойством, тревогой, а также раздражения, разочарования, враждебности, как агрессивной реакции на невозможность четкого объяснения причин и следствий ситуации, ее непредсказуемости и многовариативности. Невозможность контролировать ситуацию причиняет личности переживания, связанные со снижением самочувствия и вероятностью переживания духовного кризиса, отражающего пересмотр личностью вечных ценностей.

Когнитивная оценка потенциальной угрозы ситуации, связанной с пандемией COVID-19, обуславливает уровень нервно-психического напряжения личности ( $r = 0,301$ ;  $p < 0,001$ ), ее тревоги ( $r = 0,411$ ;  $p < 0,001$ ) и обсессивно-фобических нарушений ( $r = 0,394$ ;  $p < 0,001$ ), предполагающих появление навязчивых мыслей и страха.



*Условные обозначения:*

- — — — — положительные взаимосвязи ( $p < 0,01$ )
- — — — — положительная взаимосвязь ( $p < 0,05$ )
- - - - - отрицательная взаимосвязь ( $p < 0,01$ )
- - - - - отрицательная взаимосвязь ( $p < 0,05$ )

Рисунок 27 — Корреляционные связи между когнитивной оценкой ситуации и психическими состояниями личности

Когнитивная оценка потенциальной угрозы ситуации обратно пропорциональна общему самочувствию личности, ее активности и настроения.

## Выводы по главе 2

Результаты проведенного эмпирического онлайн-исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Психические состояния личности в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19, характеризуются повышенной тревожностью, фрустрированностью, раздражительностью и проявляются в

нервно-психической напряженности, чувстве обеспокоенности по поводу инфицирования себя и своих близких, неуверенности в завтрашнем дне и невозможности прогнозирования будущего.

2. Степень снижения общего психологического самочувствия зависит от пола, возраста и условий работы личности. При этом, переживания беспокойства, тревожности и страха опосредованы особенностями когнитивной оценки личностью сложившейся ситуации, ее целостным субъективным отражением, преломляющимся через смысловые структуры ее сознания.

3. Понимание и восприятие ситуации, связанной с пандемией COVID-19, как ситуации неопределенности, характеризующейся такими признаками, как недостаток, противоречивость и нечеткость информации, невозможность контролировать ситуацию, многочисленность вариантов развития событий, отсутствие представлений о своем будущем, рассогласованность понимания ситуации и поведения окружающих, обуславливает поиск личностью способов их снижения за счет надления ситуации определенным смыслом.

4. Процесс смыслопорождения при этом осуществляется на основе избирательного присвоения личностью разнообразной информации, поступающей из разных источников и соотнесенной с ее прошлым опытом и со сложившейся системой ее жизненных смыслов. По мере снижения уровня восприятия признаков неопределенности ситуации снижается нервно-психическое напряжение личности, уровень ее тревожности, фрустрированности, беспокойства и страха, повышается степень ее психологического благополучия.

## ГЛАВА 3

# ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ХАРАКТЕРИСТИК СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

### 3.1 Содержание ситуативных смысловых установок личности в период пандемии COVID-19

Результаты кластерного анализа ассоциаций, которые давали респонденты на словосочетание «Пандемия COVID-19», позволяют нам говорить о том, что в отношении сущности и природы новой коронавирусной инфекции у респондентов сложились разные смысловые установки.

В стремлении снизить степень неопределенности ситуации, личность наделяет неизвестность определенными смысловыми стимулами, которые обуславливают ее поведение и психическое состояние.

Кластерный анализ показал, что в отношении к пандемии COVID-19 существуют пять основных кластера (таблицы 11, 12, 13, 14, 15, 16).

Первый кластер объединил в себе такие смысловые единицы, которые были характерны для многих респондентов (таблица 11).

Таблица 10 — Содержание 1-го кластера

Смысловые единицы	Частота встречаемости	Смысловые единицы	Частота встречаемости	Смысловые единицы	Частота встречаемости
Инфекция	323	Коронавирус	209	Обоняние	99
Болезнь	318	Самоизоляция	193	Температура	86
Вирус	297	Больница	118	Врач	112
Штамм	176	Легкие	106	Кашель	107

В него вошли такие слова, ассоциирующиеся со словосочетанием «Пандемия COVID-19», которые имеют нейтральную окраску и характеризуют реальную картину ситуации, сложившейся в связи с

распространением новой коронавирусной инфекции: «инфекция», «болезнь», «вирус», «больница», «врач» и др.

Многие участники исследования называют симптомы заболевания (обоняние, температура, легкие, кашель). Вследствие того, что такие слова-ассоциации были характерны для большинства респондентов, и в связи с тем, что их ассоциативные ряды, помимо нейтрально окрашенной лексики, включают в себя и другие смысловые единицы, первый кластер выделен нами не был и в дальнейшем не учитывался.

На близком расстоянии от первого кластера находится второй кластер, в который вошли такие ассоциации, как «здоровье», «здравоохранение», «профилактика», «средства индивидуальной защиты», «пневмония», «забота», «своевременность», «кислород», «вакцина». Необходимо отметить также, что слова «вирус», «штамм» также вошли в пограничную область второго кластера.

Качественный анализ содержания каждого кластера позволил нам дать каждому кластеру соответствующее название и определить тип смысловых установок личности относительно сущности и природы COVID-19.

Таким образом, второй кластер, исходя из содержания его смысловых единиц, был назван нами адекватными смысловыми установками личности по отношению к сущности и природе новой коронавирусной инфекции COVID-19 (таблица 12, рисунок 28).

Таблица 12 — Содержание 2-го кластера

Смысловые единицы	Частота встречаемости	Смысловые единицы	Частота встречаемости
Профилактика	98	Вирус	297
Здравоохранение	96	Осложнения	79
Индивидуальные средства защиты	71	Штамм	176
Пневмония	98	Забота	59
Своевременность	86	Вакцина	106
Кислород	62		

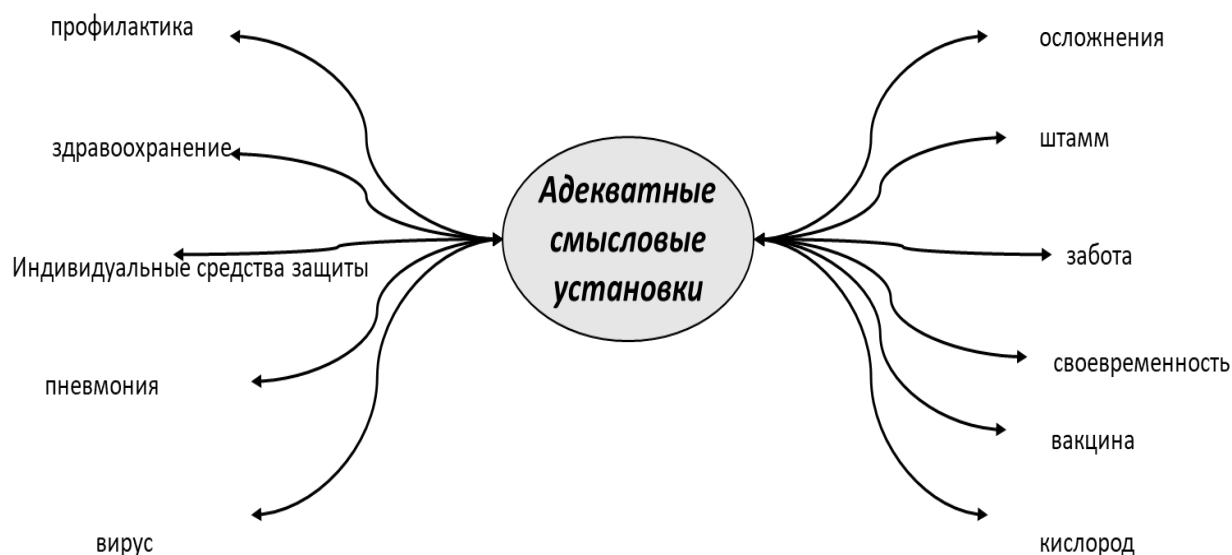


Рисунок 28 — Смысловые единицы адекватных смысловых установок личности относительно сущности и природы COVID-19

Адекватные смысловые установки отражают адекватную когнитивную оценку ситуации, связанной с пандемией COVID-19.

Третий кластер объединил такие смысловые единицы, как «угроза», «уничтожение», «химическое оружие», «заговор», «лаборатория», «искусственно выращенный», то есть смысловые единицы, отражающие конспирологические тенденции в трактовке происхождения COVID-19 (таблица 13, рисунок 29).

Таблица 13 — Содержание 3-го кластера

Смысловые единицы	Частота встречаемости	Смысловые единицы	Частота встречаемости
Уничтожение	28	Поражение	45
Угроза	45	Искусственно выращенный	52
Химическое оружие	21	Европа	55
Война	27	Нелюди	49
Борьба	38	Массовое заражение	33
Заговор	41	Враги	27
Лаборатория	44		

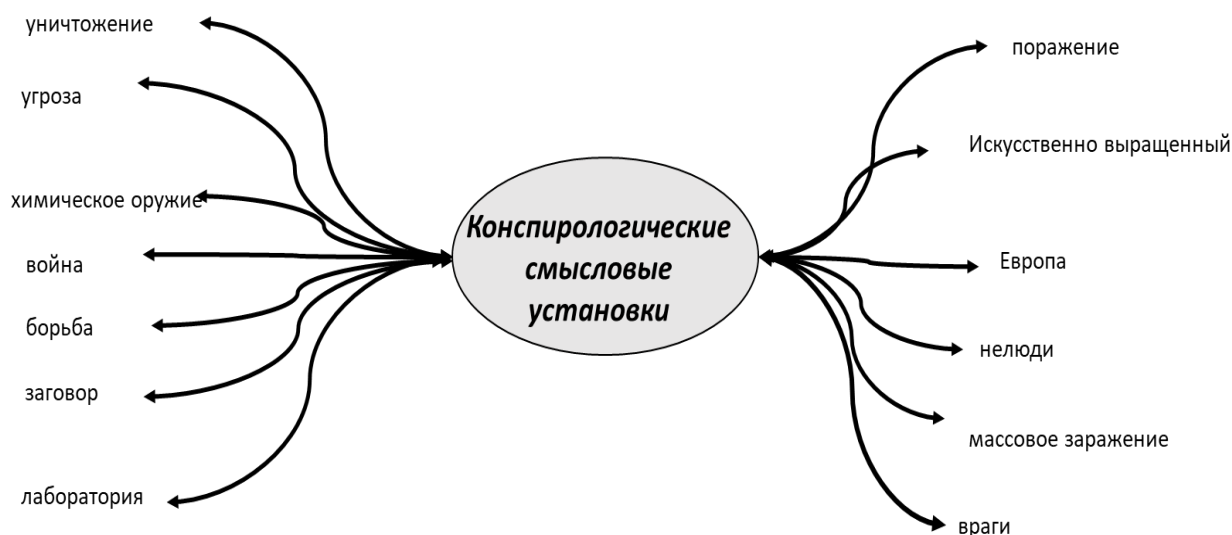


Рисунок 29 — Смысловые единицы конспирологических смысловых установок личности относительно сущности и природы COVID-19

В связи с этим, данный кластер получил название конспирологических смысловых установок личности. Необходимо отметить, что речь не идет о классической теории заговора, однако лексические значения тех ассоциаций, которые были объединены в один кластер, свидетельствуют о том, что некоторыми респондентами новая коронавирусная инфекция оценивается как массовое оружие, война, невидимая угроза, уничтожение. Если учесть, что подобная информация так или иначе проникает в СМИ, в том числе и на сайтах соцсетей, то можно предположить, что часть людей доверяют этой информации и, вследствие потребности снизить степень неопределенности ситуации, придают этой ситуации конспирологические смысловые тенденции.

Достаточно большое частотное распределение приходится на те смысловые единицы, которые ассоциируются у респондентов со словосочетанием «Пандемия COVID-19» и отражают мистические смысловые установки (таблица 14, рисунок 30).

К мистическим смысловым установкам, исходя из результатов качественного и количественного анализа результатов исследования, можно отнести такие семантические ряды, где, наряду с общепонятными семантическими единицами, находятся такие слова, как «високосный год»,



«числовые ряды», «катастрофа Вселенского масштаба», «естественный отбор», «мор», «инопланетный», «управляемый извне», «умный вирус», «созвездие», «выживание». Несмотря на достаточно небольшое частотное распределение подобных смысловых установок, они все-таки определяют у части людей их состояние и поведение во время пандемии COVID-19.

Таблица 14 — Содержание 4-го кластера

Смысловые единицы	Частота встречаемости	Смысловые единицы	Частота встречаемости
Возмездие	17	Человечество	66
Символы	36	Естественный отбор	83
Високосный год	79	Мор	42
Чума XXI века	52	Созвездие - инопланетное	38
Зараза	26	Выживание	56
Катастрофа Вселенского масштаба	22	Всемирное бедствие	77
Панацея	16	Числовой ряд	21

Мистические тенденции в интерпретации происхождения новой коронавирусной инфекции как инфекции инопланетного происхождения, неуправляемости или управляемости извне весьма распространены в популяции взрослого населения.



Рисунок 30 — Смысловые единицы мистических смысловых установок личности относительно сущности и природы COVID-19

Исходя из полученных результатов, можно предположить, что мистические или конспирологические тенденции в трактовке происхождения новой коронавирусной инфекции, повлекшей за собой столь радикальное изменение всего образа жизни многих людей, только усиливают признаки неопределенности, что может негативно влиять на общее психическое состояние и на переживание личностью ситуации своей жизнедеятельности.

В отличие от обозначенных тенденций, религиозные смысловые установки, основанные на веровании людей, на вере в Бога и в его милосердие и всечеловеческую любовь и справедливость, напротив, могут снижать нервно-психическое напряжение и регулировать психическое состояние личности, упорядочивать его, приводить в соответствие с общепринятыми нормами и представлении о психологическом благополучии даже в ситуациях повышенной опасности и угрозы.

Результаты кластерного анализа ассоциативных рядов позволяют выделить в качестве отдельного кластера такой ассоциативный ряд, в котором значительное место занимают смысловые единицы, отражающие идеалы христианства (таблица 15, рисунок 31).

Таблица 15 — Содержание 5-го кластера

Смысловые единицы	Частота встречаемости	Смысловые единицы	Частота встречаемости
Смирение	33	Переживание	69
Наказание	68	Несчастье	66
Страдание	65	Милосердие	59
Грех	14	Испытание	72
Кара Божья	19	Спасение	64

Пандемия COVID-19 у некоторых людей ассоциируется с такими смысловыми единицами, как «смирение», «наказание», «грех», «кара Божья», «несчастье», вызывающее милосердие и сострадание, переживания из-за испытание всего человечества и всех людей в мире.

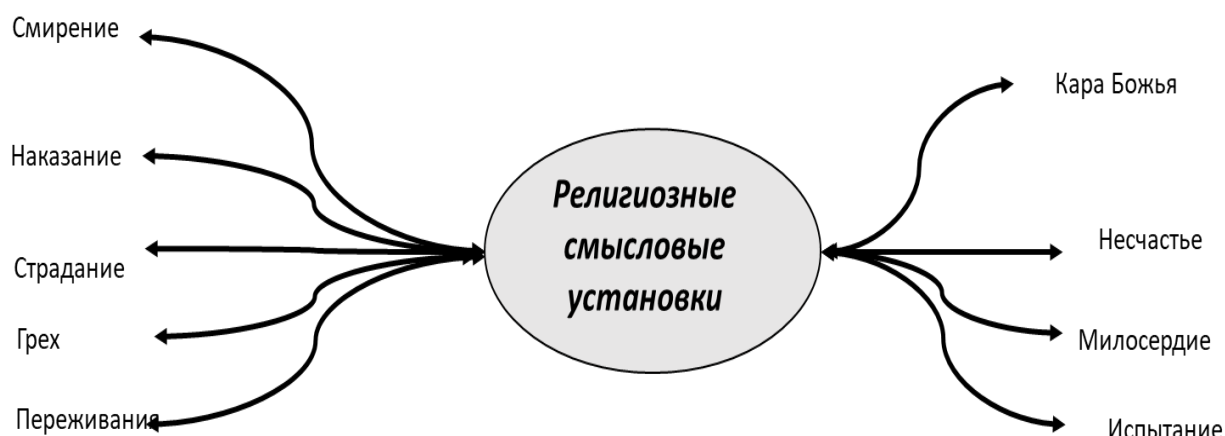


Рисунок 31 — Смысловые единицы религиозных смысловых установок личности относительно сущности и природы COVID-19

Наиболее многочисленным, включающим в себя достаточно большое количество смысловых единиц, является шестой кластер, находящийся на удаленном расстоянии от других кластеров. В него вошли такие смысловые единицы, как «блеф», «миф», «раздувание», «нагнетание», «штраф», «дефицит», «деньги», «несуществующее», «политика» и другие смысловые единицы, так или иначе определяющие нежелание личности верить в само существование инфекции и связанной с ее распространением пандемии. Данные смысловые установки были названы нами скептическими, отражающими сомнение в качестве информации и надежности истинного положения дел (таблица 16, рисунок 32).

Таблица 16 — Содержание 6-го кластера

Смысловые единицы	Частота встречаемости	Смысловые единицы	Частота встречаемости
Блеф	93	Штраф	37
Выдумка	104	Запасы	39
Раздувание	111	Дефицит	28
Нагнетание	121	Безработица	49
Деньги	92	Истерия	76
Летучая мышь	118	Кризис	83
Экономика	86	Отмывание	61
Несуществующее	98	Разжигание неприязни	53
Миф	82	Массовый психоз	99

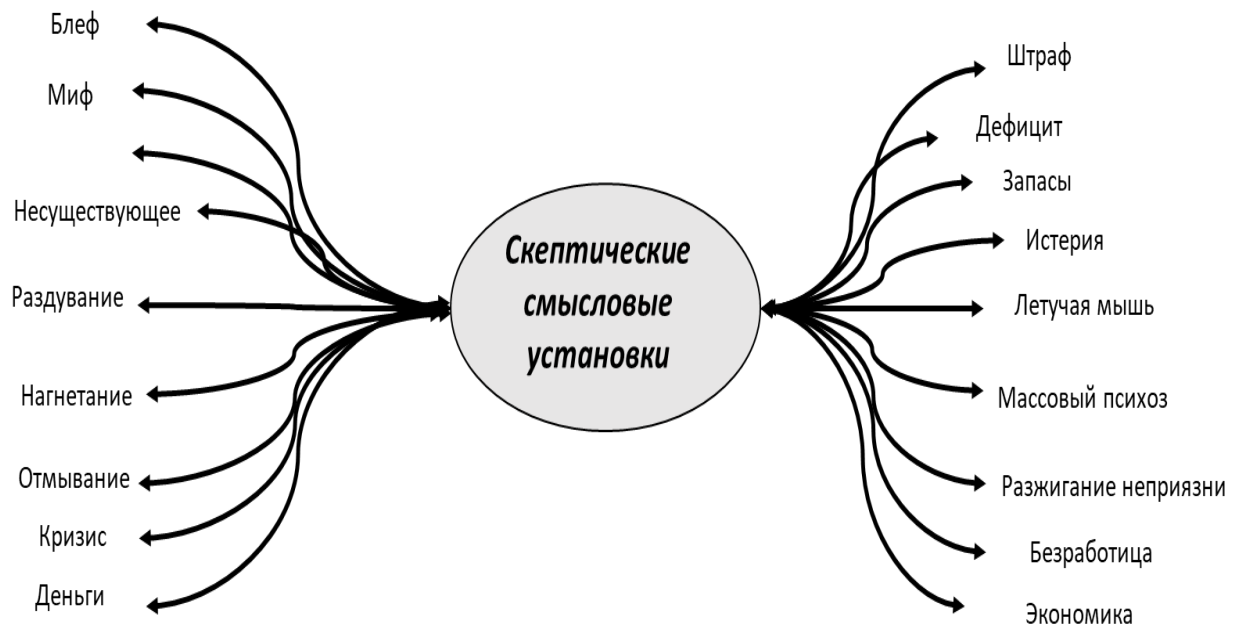


Рисунок 32 — Смысловые единицы скептических смысловых установок личности относительно сущности и природы COVID-19

Следующим этапом исследования является выявление смысловых образований личности, возникших в связи с ограничительными мерами, предпринимаемыми официальными властями в целях преодоления распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Для достижения цели нами была использована методика ТРР, направленная на выявление смысловых конструктов, связанных с когнитивной оценкой сложившейся ситуации.

Для организации такого исследования респондентам предлагались противоположные характеристики лиц, придерживающихся рекомендациям ВОЗ, и лиц, игнорирующих такие рекомендации.

Репертуарная решетка представляет собой матрицу, в которой строки и соответствуют определенным конструктам, а столбцы содержат группу оцениваемых объектов.

В таблице 17 наглядно представлены результаты такого исследования, где каждому объекту соответствует усредненный балл, полученный как среднее арифметическое по общей исследовательской выборке.

Таблица 17 — Результаты исследования личностных конструктов лиц трудоспособного возраста

Конструкт	Лица, игнорирующие рекомендации по профилактике COVID-19	Лица, строго следующие рекомендациям	Руководители организаций, игнорирующие	Руководители организаций, отправившие на удаленную работу сотрудников	Лица, нарушающие режим самоизоляции	Конструкт (противоположный полюс)
Умный	-0,61	1,16	--	2,44	--	Глупый
Думающий	-0,18	1,22	--	2,86	-1,92	«Без царя в голове»
Понимающий	-0,05	1,32	--	--	--	Бестолковый
Осторожный	-0,67	-0,8	--	--	--	Безалаберный
Заботящийся о других	-0,52	1,80	- 1,24	2,66	-1,44	Думающий только о себе
Ответственный	-0,01	1,62	- 1,88	2,26	-2,22	Безответственный
Герой	0,16	1,20	- 1,32	--	-2,02	Преступник
Самоотверженный	0,06	1,04	--	--	--	Себялюбивый
Уверенный	0,12	-0,2	--	--	--	Сомневающийся
Добрый	0,01	1,02	- 1,48	2,02	--	Жестокий
Смелый	0,24	-0,3	--	--	--	Трусливый
Рискованный	1,26	-0,4	--	--	--	Безопасный

Было выявлено, что когнитивные оценки поведения лиц отнюдь не одинаковы. Для многих респондентов характерно восприятие лиц, игнорирующих рекомендации по профилактике COVID-19, как безалаберных, рискованных, авантюрных, безответственных, думающих только о себе людей. Вместе с тем, выявлено, что такое понимание характерно не для каждого человека. Были и позитивные полюсы конструктов: герой, самоотверженный, уверенный. То же можно говорить и о характеристике лиц, строго следующих инструкциям.

В процессе исследования было выявлено, что у большинства респондентов, принявших участие в нашем исследовании, преобладают адекватные смысловые установки. Однако смысловые образования у лиц трудоспособного возраста отнюдь не одинаковы. Результаты исследования, выполненного с помощью авторского опросника, служат тому подтверждением (таблица 18).

Таблица 18 — Результаты сравнительного анализа показателей ситуативных смысловых установок лиц разного возраста

Смысловые установки	30-45	46-61	t	p
<i>Смысловые установки относительно сущности и природы COVID-19</i>				
Адекватные	14,2±1,1	12,4±1,1	1,15	>0,05
Конспирологические	7,6±0,7	8,8±0,7	1,22	>0,05
Мистические	6,9±0,7	9,0±0,8	2,00	<b>&lt;0,05</b>
Скептические	15,5±1,2	13,2±1,2	1,35	>0,05
Религиозные	5,2±0,5	7,8±0,8	3,51	<b>&lt;0,001</b>
<i>Смысловые установки относительно ограничительных мер</i>				
Экзистенциальные	6,6±0,5	7,2±0,7	1,12	>0,05
Оппозиционные	8,8±0,8	10,2±0,9	1,24	>0,05
Реалистические	15,6±1,2	17,0±1,4	1,14	>0,05
Бунтарские	13,2±1,1	8,4±0,6	3,12	<b>&lt;0,001</b>
Циничные	10,2±1,0	8,8±0,9	1,00	>0,05
<i>Смысловые установки относительно своего поведения в период пандемии</i>				
Я – ответственность и самоконтроль	14,4±1,1	15,6±1,2	0,74	>0,05
Я – уверенность и вызов	15,5±1,2	9,6±0,9	3,93	<b>&lt;0,001</b>
Я – адаптация и воля	10,4±0,9	10,9±1,0	0,24	>0,05
Я – независимость и автономность	9,7±0,9	8,6±0,8	0,92	>0,05
Я – смирение и терпение	6,4±0,6	9,2±0,9	2,59	<b>&lt;0,01</b>
<i>Смысловые установки относительно своего будущего</i>				
Фаталистические	6,6±0,7	10,2±1,0	2,95	<b>&lt;0,01</b>
Конфликтные	9,4±0,9	7,2±0,7	1,93	>0,05
Оптимистические	16,3±1,3	15,5±1,4	0,73	>0,05
Пессимистические	4,9±0,5	5,6±0,6	0,90	>0,05
Хаотические	10,4±0,9	6,8±0,7	3,16	<b>&lt;0,01</b>

Достоверные различия между двумя группами были выявлены по таким показателям, как мистические ( $t = 2,00$ ,  $p < 0,05$ ) и религиозные ( $t = 3,51$ ,  $p < 0,001$ ) смысловые установки. Исходя из полученных результатов, можно

говорить о том, что люди более молодого возраста склонны считать происхождение новой коронавирусной инфекции вполне адекватно, тогда как в группе более старшего возраста многие респонденты характеризуются мистическими и религиозными смысловыми установками. Эмпирические данные согласуются с результатами других исследований, согласно которым люди с возрастом в большей степени, чем молодые, склонны трактовать события в религиозном контексте. Вера в Бога с возрастом усиливается, что является вполне закономерным процессом.

Достоверные различия между группами были зафиксированы в некоторых показателях ситуативных смысловых установок относительно тех ограничительных мер, которые предпринимаются государством в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции. Здесь мы можем говорить о преобладании среди лиц от 30 до 45 лет достаточно противоречивых установок. Несмотря на то, что большие среднегрупповые значения как в одной, так и в другой группе приходятся на реалистические установки, предполагающие согласие с предпринимаемыми мерами и их адекватную оценку, в группе лиц более молодого возраста распространено мнение о том, что ограничительные меры служат для других целей и что они не нужны, либо, напротив, что они недостаточны.

Следует обратить внимание на то, что достоверно существующие различия между группами были обнаружены по показателям степени выраженности у респондентов бунтарских ( $t = 3,12$ ,  $p < 0,001$ ), то есть отрицающих необходимость ограничительных мер, смысловых установок. В остальных показателях статистически достоверных различий в возрастных группах выявлено не было. На уровне тенденций, однако, мы можем говорить о том, что лица более старшего возраста склонны считать недостаточными меры, предпринимаемые государством: среднегрупповые показатели оппозиционных смысловых установок в данной группе выше, чем в группе более молодых респондентов.

Достоверные различия между двумя возрастными группами были зафиксированы в показателях смысловых установок относительно себя и своего поведения во время пандемии COVID-19. Несмотря на то, что достаточно высокие среднегрупповые баллы и в одной, и в другой группе зафиксированы по показателям понимания себя как ответственного гражданина, контролирующего свое поведение, различия были выявлены по показателям таких установок, как «Я – уверенность и вызов» ( $t = 3,93$ ,  $p < 0,001$ ) и «Я – смирение и терпение» ( $t = 2,59$ ,  $p < 0,01$ ). Лица в возрасте от 30 до 45 лет в большей степени, чем лица более старшего возраста, характеризуются пониманием себя в период пандемии как достаточно уверенных в себе людей, убежденных, что инфекция COVID-19 никак их не коснется, что они готовы бросить вызов риску и игнорировать рекомендации по соблюдению противоэпидемиологических мер. В группе же лиц в возрасте от 46 лет до 61 года многие респонденты характеризуются пониманием себя как смиренных и терпеливых граждан: смирение и терпение играют ведущую роль в их поведении во время пандемии COVID-19. Они разделяют представления о том, что только терпение является единственным стимулом для выстраивания своего поведения в период пандемии COVID-19.

Важным в понимании своего будущего является надежда и вера в жизнь. Оптимистические смысловые установки характерны для большинства лиц как первой, так и второй групп. Однако обращает на себя внимание тот факт, что статистически достоверные различия были зафиксированы между двумя исследовательскими группами в показателях преобладания фаталистических смысловых установок ( $t = 2,95$ ,  $p < 0,01$ ). Фаталистическое отношение к создавшейся ситуации в большей степени характерно для респондентов более старшего возраста, тогда как для более молодого – хаотические ( $t = 3,16$ ,  $p < 0,01$ ).

Результаты сравнительного анализа показателей степени выраженности ситуативных смысловых установок у лиц женского и мужского пола позволяют говорить о том, что для женщин в большей степени, чем для



мужчин, важным являются религиозные, экзистенциальные, адаптационные и фаталистические ситуативные смысловые установки (таблица 19).

Таблица 19 — Результаты сравнительного анализа показателей смысловых установок лиц разного пола

Смысловые установки	Мужчины	Женщины	t	p
<i>Смысловые установки относительно сущности и природы COVID-19</i>				
Адекватные	14,6 ± 1,2	12,5 ± 1,1	1,29	>0,05
Конспирологические	8,6 ± 0,9	7,8 ± 0,8	0,67	>0,05
Мистические	6,2 ± 0,6	9,7 ± 1,0	2,99	<b>&lt;0,01</b>
Скептические	15,4 ± 1,3	13,2 ± 1,2	1,24	>0,05
Религиозные	4,2 ± 0,3	8,8 ± 0,9	4,26	<b>&lt;0,001</b>
<i>Смысловые установки относительно ограничительных мер</i>				
Экзистенциальные	5,2 ± 0,5	8,6 ± 0,8	3,62	<b>&lt;0,001</b>
Оппозиционные	8,0 ± 0,8	11,0 ± 1,1	2,21	<b>&lt;0,05</b>
Реалистические	15,5 ± 1,4	17,1 ± 1,5	0,78	>0,05
Бунтарские	12,8 ± 1,2	8,8 ± 0,9	2,67	<b>&lt;0,01</b>
Циничные	10,2 ± 1,1	8,8 ± 0,9	0,94	>0,05
<i>Смысловые установки относительно своего поведения в период пандемии</i>				
Я – ответственность и самоконтроль	14,8 ± 1,4	15,2 ± 1,4	0,24	>0,05
Я – уверенность и вызов	13,4 ± 1,3	11,6 ± 1,1	1,06	>0,05
Я – адаптация и воля	10,0 ± 1,0	11,3 ± 1,1	0,87	>0,05
Я – независимость и автономность	10,4 ± 1,0	7,9 ± 0,8	2,00	<b>&lt;0,05</b>
Я – смирение и терпение	6,6 ± 0,7	10,0 ± 1,0	2,79	<b>&lt;0,01</b>
<i>Смысловые установки относительно своего будущего</i>				
Фаталистические	6,4 ± 0,6	10,4 ± 1,1	3,12	<b>&lt;0,01</b>
Конфликтные	9,6 ± 0,9	7,0 ± 0,8	2,17	<b>&lt;0,05</b>
Оптимистические	15,9 ± 1,4	15,9 ± 1,5	0,00	>0,05
Пессимистические	4,6 ± 0,5	5,9 ± 0,6	1,12	>0,05
Хаотические	8,9 ± 0,9	8,3 ± 0,8	0,42	>0,05

Достоверно значимые различия между двумя группами были зафиксированы в показателях мистических ( $t = 2,99$ ,  $p < 0,01$ ) и религиозных ( $t = 4,26$ ,  $p < 0,001$ ) смысловых установок относительно природы и сущности COVID-19. Для женщин в большей степени, чем для мужчин, важна потребность в религиозных трактовках происходящих событий. Вера в Бога, вера в любовь и милосердие являются для многих женщин значимыми, о чем свидетельствуют результаты проведенного исследования.

Однако женщины в большей степени, чем мужчины, склонны приписывать ситуации неопределенности, связанной с пандемией, еще большие признаки непредсказуемости и иррациональности: среднегрупповые показатели мистических смысловых установок в группе женщин значимо выше, чем в группе мужчин.

Для мужчин, в отличие от женщин, в большей степени характерны и бунтарские смысловые установки относительно ограничительных мер, предпринимаемых странами в целях борьбы с распространением COVID-19, тогда как для женщин – оппозиционные. Достоверно существующие различия между двумя группами выявлены в среднегрупповых показателях степени приверженности респондентов к убеждению о недостаточности предпринимаемых мер: у женщин данные показатели выше, чем в группе мужчин ( $t = 2,21, p < 0,05$ ), а также об их ненужности и необязательности: в группе мужчин данные показатели значимо выше, чем в группе женщин ( $t = 2,67, p < 0,01$ ). Следует указать на тот факт, что среди женщин значимыми являются и так называемые экзистенциальные смысловые установки, то есть в представлении многих из них ограничительные меры, предпринимаемые государствами для сдерживания распространения новой коронавирусной инфекции, расцениваются как безусловное ситуативное событие. Безусловное принятие – это понимание множественности мнений, их существование и взаимное взаимодействие. Понимание всех мнений при сохранности себя как человека, подчиняющегося формальным требованиям, терпимость к мнению других, без их осуждения, - вот чем характеризуются экзистенциальные смысловые установки относительно ограничительных мер, связанных с пандемией.

Статистически достоверные различия между группой мужчин и женщин зафиксированы в среднегрупповых показателях степени принятия ими таких смысловых установок относительно понимания своего будущего, как фаталистические ( $t = 3,12, p < 0,01$ ) и конфликтные ( $t = 2,17, p < 0,05$ ) смысловые установки. При этом среднегрупповые показатели значимости

принятия воли судьбы, смирения перед ней в большей степени характерно для женщин, чем для мужчин, а конфликт с собой – для мужчин, чем для женщин.

Статистически достоверные различия были выявлены между группами респондентов, имеющих разные условия работы в период пандемии (таблица 20).

Таблица 20 — Результаты сравнительного анализа показателей смысловых установок лиц, имеющих разные условия работы

Смысловые установки	Различия между группами					
	1-2		1-3		2-3	
	t	p	t	p	t	p
<i>Смысловые установки относительно сущности и природы COVID-19</i>						
Адекватные	0,94	> 0,05	0,56	> 0,05	2,98	<0,01
Конспирологические	1,14	> 0,05	2,00	<0,05	1,94	>0,05
Мистические	1,02	> 0,05	2,26	<0,05	2,04	<0,05
Скептические	0,43	>0,05	1,95	>0,05	1,56	>0,05
Религиозные	1,04	>0,05	1,16	>0,05	1,18	>0,05
<i>Смысловые установки относительно ограничительных мер</i>						
Экзистенциальные	2,18	<0,05	1,32	>0,05	2,35	<0,05
Оппозиционные	1,62	>0,05	1,48	>0,05	0,24	>0,05
Реалистические	0,96	>0,05	1,13	>0,05	0,33	>0,05
Бунтарские	2,24	<0,05	2,02	<0,05	1,72	>0,05
Циничные	2,98	<0,01	1,75	>0,05	1,15	>0,05
<i>Смысловые установки относительно своего поведения в период пандемии</i>						
Я – ответственность самоконтроль	1,46	>0,05	2,00	<0,05	1,84	>0,05
Я – уверенность и вызов	1,14	>0,05	1,32	>0,05	1,28	>0,05
Я – адаптация и воля	0,77	>0,05	1,66	>0,05	1,12	>0,05
Я – независимость и автономность	2,33	<0,05	1,94	>0,05	2,14	<0,05
Я – смирение и терпение	1,73	>0,05	1,56	>0,05	1,64	>0,05
<i>Смысловые установки относительно своего будущего</i>						
Фаталистические	2,11	<0,05	3,03	<0,01	1,75	>0,05
Хаотические	1,82	>0,05	2,02	<0,05	1,92	>0,05
Оптимистические	0,88	>0,05	2,21	<0,05	1,55	>0,05
Пессимистические	1,44	>0,05	2,44	<0,05	2,00	<0,05
Конфликтные	1,67	>0,05	1,55	>0,05	1,57	>0,05

*Примечание:* 1 – группа лиц, работающих дистанционно с сохранением зарплаты; 2 – группа лиц, работающих в обычном режиме; 3 – группа лиц, временно не работающих в связи с пандемией COVID-19.

Следует заметить, что такие различия выявлены в основном, между группой респондентов, работающих удаленно – на дистанционной форме работы, и группой респондентов, потерявших работу вследствие пандемии.

Следующим этапом исследования стало изучение системы жизненных смыслов участников исследования.

Процентное распределение респондентов общей исследовательской выборки по ведущим жизненным смыслам представлено на рисунке.

Сравнительные анализы показателей системы жизненных смыслов респондентов разных групп показали, что с возрастом снижаются смыслы гедонистические и смысл социального статуса и увеличиваются коммуникативные и семейные смыслы (таблица 21).

Таблица 21 — Результаты сравнительного анализа систем жизненных смыслов лиц разного возраста

Жизненные смыслы	30-45	46-61	t	p
Альтруистический	17,5 ± 1,6	15,6 ± 1,2	0,95	>0,05
Гедонистический	12,2 ± 1,1	17,6 ± 1,3	3,03	<b>&lt;0,01</b>
Когнитивный	17,8 ± 1,4	16,9 ± 1,2	0,62	>0,05
Коммуникативный	16,3 ± 1,2	10,4 ± 1,0	3,48	<b>&lt;0,01</b>
Самореализация	14,2 ± 1,3	13,8 ± 1,1	0,34	>0,05
Семейный	13,3 ± 1,2	9,8 ± 0,8	2,22	<b>&lt;0,05</b>
Статусный	10,1 ± 1,0	14,6 ± 1,2	2,88	<b>&lt;0,01</b>
Экзистенциальный	17,9 ± 1,5	16,6 ± 1,3	0,66	>0,05

Именно в таких показателях были зафиксированы достоверно существующие различия между двумя возрастными группами. Ситуативные смысловые установки как первичные модификации смысловой сферы личности в ответ на информацию о ситуации, связанной с пандемией COVID-19, таким образом, являются в какой-то степени производными от сложившейся у нее системы жизненных смыслов. Такой предварительно сделанный вывод напрашивается, исходя из результатов корреляционного анализа обозначенных показателей в общей исследовательской выборке.

На заключительном этапе исследования был проведен корреляционный анализ показателей систем жизненных смыслов испытуемых и их смысловых установок, сформированных в период пандемии COVID-19 (таблица 22).

Таблица 22 — Результаты корреляционного анализа показателей системы жизненных смыслов респондентов и их смысловых установок, сформированных в период пандемии COVID-19

Смысловые установки / жизненные смыслы	альтруистический	гедонистический	когнитивный	коммуникативный	самореализация	Семейный	статусный	экзистенциальный
<i>Смысловые установки относительно сущности и природы COVID-19</i>								
Адекватные	0,021	0,000	<b>0,204</b>	0,043	0,102	0,104	0,005	-0,030
Конспирологические	0,034	0,008	-0,103	<b>0,121</b>	-0,099	0,015	<b>0,114</b>	<b>0,112</b>
Мистические	0,066	0,004	<b>-0,211</b>	0,086	-0,101	0,011	-0,100	<b>0,213</b>
Скептические	-0,049	<b>0,287</b>	<b>-0,164</b>	0,045	0,054	-0,082	0,101	<b>-0,111</b>
Религиозные	<b>0,408</b>	-0,059	0,005	0,059	0,000	0,101	-0,041	<b>0,125</b>
<i>Смысловые установки относительно ограничительных мер</i>								
Экзистенциальные	<b>0,311</b>	-0,101	<b>0,142</b>	0,005	<b>0,106</b>	0,076	-0,021	<b>0,271</b>
Оппозиционные	-0,108	<b>0,196</b>	0,006	0,094	0,039	-0,048	0,026	-0,034
Реалистические	0,055	0,093	<b>0,308</b>	0,088	<b>0,137</b>	<b>0,229</b>	0,085	-0,052
Бунтарские	-0,043	0,103	-0,063	-0,004	0,061	<b>-0,107</b>	0,034	-0,033
Циничные	-0,089	0,109	-0,092	-0,017	0,074	<b>-0,116</b>	<b>0,222</b>	-0,040
<i>Смысловые установки относительно своего поведения в период пандемии</i>								
Я – ответственность и самоконтроль	0,013	-0,039	<b>0,244</b>	<b>0,106</b>	<b>0,252</b>	0,104	<b>0,109</b>	-0,002
Я – уверенность и вызов	-0,071	<b>0,193</b>	<b>-0,112</b>	-0,023	<b>0,122</b>	-0,092	<b>0,204</b>	-0,074
Я – адаптация и воля	0,104	-0,102	0,101	<b>0,187</b>	0,126	<b>0,303</b>	0,000	-0,056
Я – независимость и автономность	-0,002	0,099	-0,000	-0,032	0,131	-0,024	0,091	<b>0,155</b>
Я – смирение и терпение	<b>0,285</b>	-0,103	-0,000	0,041	-0,049	0,100	-0,066	0,104
<i>Смысловые установки относительно своего будущего</i>								
Фаталистические	<b>0,199</b>	0,088	-0,000	0,102	<b>-0,109</b>	0,090	-0,023	<b>0,151</b>
Хаотические	0,001	<b>0,213</b>	-0,007	0,008	-0,103	0,000	-0,082	0,000
Оптимистические	0,042	<b>0,113</b>	0,095	0,015	0,073	0,051	<b>0,197</b>	0,101
Пессимистические	0,077	-0,101	0,041	0,013	<b>0,166</b>	0,011	-0,103	0,036
Конфликтные	-0,004	0,077	<b>0,189</b>	-0,033	-0,036	0,000	0,007	-0,001

Статистически достоверные положительные взаимосвязи между показателями системы жизненных смыслов и степенью принятия личностью ситуативных смысловых установок, сформированных в период пандемии, не так многочисленны. Тем не менее, мы можем говорить о том, что такие показатели коррелируют между собой.

Так, альтруистическая система жизненных смыслов положительно взаимосвязана с такими ситуативными смысловыми установками, как религиозные ( $r = 0,408$ ;  $p < 0,001$ ), отражающие значимость для личности христианских ценностей и потребностей трактовать события, отличающиеся своей неожиданностью, угрозой и опасностью, как события – испытания, требующие от человека смирения и милосердия; экзистенциальные ( $r = 0,311$ ;  $p < 0,001$ ), предполагающие принятие любого мнения и их многовариативности при сохранении своей самости; «Я-смирение и терпение» ( $r = 0,285$ ;  $p < 0,001$ ), как установки на переживание страдания, и фаталистические ( $r = 0,199$ ;  $p < 0,01$ ) – установки на принятие воли судьбы и невозможности ее изменить. Таким образом, потребность личности в бескорыстной помощи другим людям, делать добро, оказывать всяческое содействие всем, кто в этом нуждается, во многом обуславливают смыслопорождение, ориентированное на определенное соответствующее содержание ситуативных смысловых установок.

Показатели гедонистических жизненных смыслов, основанных на потребности личности получать удовольствие от жизни, быть счастливым, приводят к образованию скептических смысловых установок относительно природы и сущности COVID-19, предполагающих отказ от веры в существование реальной угрозы, в само наличие этой угрозы, что отражается на стратегии ее поведения во время пандемии. Положительные корреляционные связи выявлены между гедонистическими жизненными смыслами и скептическими ( $r = 0,287$ ;  $p < 0,001$ ), оппозиционными ( $r = 0,196$ ;  $p < 0,01$ ), хаотическими ( $r = 0,213$ ;  $p < 0,001$ ) и оптимистическими ( $r = 0,113$ ;  $p < 0,05$ ) ситуативными смысловыми установками.

Адекватное восприятие событий, связанных с пандемией COVID-19, реалистическое понимание вынужденности ограничительных мер, принятие на себя роли ответственного и контролирующего свое поведение субъекта деятельности во многом обусловлены стремлением личности к познанию окружающего мира и себя в нем, в знаниях и открытиях причин и следствий

жизненных событий, то есть когнитивной системой жизненных смыслов. Показатели когнитивных жизненных смыслов положительно взаимосвязаны с адекватными смысловыми установками ( $r = 0,204$ ;  $p < 0,001$ ) и отрицательно – с мистическими ( $r = - 0,211$ ;  $p < 0,001$ ) и скептическими ( $r = - 0,164$ ;  $p < 0,01$ ).

Конспирологическими смысловые установки могут быть образованы у лиц с преобладанием коммуникативных ( $r = 0,121$ ;  $p < 0,05$ ) и статусных ( $r = 0,114$ ;  $p < 0,05$ ) жизненных смыслов, а мистические – у лиц с преобладанием экзистенциальных смыслов ( $r = 0,213$ ;  $p < 0,001$ ).

Таким образом, результаты проведенного корреляционного анализа свидетельствуют о смысловой обусловленности содержания ситуативных смысловых установок личности относительно сущности и природы COVID-19, ограничительных мер, себя в ситуации пандемии и своего будущего.

### **3.2 Взаимосвязь ситуативных смысловых установок личности и ее психических состояний в период пандемии COVID-19**

Одной из рабочих гипотез нашего исследования стало предположение о том, что адекватное понимание ситуации, связанной с пандемией, снижает уровень нервно-психического напряжения и является фактором, обуславливающим регуляцию психических состояний личности. Обозначенное предположение вытекает из результатов других исследований, содержащихся в научных статьях, представленных в мировых базах научного цитирования.

Вместе с тем, результаты проведенного нами исследования подтверждают данную гипотезу и, соответственно результаты исследований других авторов, лишь частично.

Для проверки выдвинутой гипотезы вся исследовательская выборка была разделена на пять групп по преобладающему типу смысловой установки относительно сущности и происхождения инфекции COVID-19.

Преобладание той или иной установки определялось с помощью разработанного нами опросника, о котором речь шла выше.

Между группами был проведен попарный сравнительный анализ показателей психического состояния лиц трудоспособного возраста.

В таблице 23 наглядно представлены результаты сравнительного анализа среднегрупповых показателей психических состояний лиц, придерживающихся адекватных и конспирологических смысловых установок относительно трактовки происхождения COVID-19.

Достоверно значимые различия между двумя группами были выявлены по показателям уровня нервно-психического напряжения ( $p = 0,0003$ ). У лиц, характеризующихся преобладанием конспирологических тенденций в трактовке сущности и происхождения COVID-19, отмечается ярко выраженный психический дискомфорт, чувство усталости, рассеянности, ощущение страха, паники, отчаяния.

Среднегрупповые показатели нервно-психического напряжения в группе лиц с преобладанием конспирологических смысловых установок значимо выше, чем в группе лиц, имеющих адекватное представление о ситуации, сложившейся вследствие пандемии COVID-19.

Статистически достоверные различия между обозначенными группами были зафиксированы и по другим показателям психических состояний личности.

Так, было выявлено, что среднегрупповые показатели экспресс-диагностики психических состояний в группе лиц с адекватными смысловыми установками значимо выше, чем в другой группе: самочувствие ( $p = 0,0092$ ) и настроение ( $p = 0,0089$ ).



Таблица 23 — Результаты сравнительного анализа показателей психического состояния лиц с преобладанием адекватных и конспирологических смысловых установок относительно сущности и природы COVID-19

Показатели психических состояний (шкалы опросников)	Адекватные	Конспирологические	p
Нервно-психическое напряжение	42,3 ± 3,7	71,4 ± 6,7	<b>0,0003</b>
Коэффициент самочувствия	2,02 ± 0,1	0,12 ± 0,01	<b>0,0000</b>
Самочувствие	5,5 ± 0,5	3,8 ± 0,4	<b>0,0092</b>
Активность	5,4 ± 0,5	4,6 ± 0,5	0,1121
Настроение	5,6 ± 0,6	3,9 ± 0,4	<b>0,0089</b>
Фрустрация	4,6 ± 0,5	6,9 ± 0,8	<b>0,0002</b>
Тревога	5,2 ± 0,5	7,3 ± 0,7	<b>0,0077</b>
Агрессия	3,3 ± 0,3	5,9 ± 0,6	<b>0,0005</b>
Ригидность	3,7 ± 0,4	5,0 ± 0,5	0,0691
Вероятность возникновения духовного кризиса	20,12 ± 2,1	32,44 ± 3,4	<b>0,0074</b>
ШТ	1,27 ± 0,1	-0,65 ± 0,06	<b>0,0006</b>
ШНД	1,12 ± 0,1	-0,78 ± 0,08	<b>0,0092</b>
ШАс	1,56 ± 0,2	0,82 ± 0,09	<b>0,0722</b>
ШИР	2,99 ± 0,3	1,02 ± 0,2	<b>0,0323</b>
ШОФН	0,54 ± 0,05	-1,14 ± 0,1	<b>0,0085</b>
ШВН	6,75 ± 0,7	4,89 ± 0,4	0,0913

Примечание:

ШТ – шкала тревоги; ШНД – шкала невротической депрессии; ШАс – шкала астении; ШИР – шкала истерического типа реагирования; ШОФН – шкала обсессивно-фобических нарушений; ШВН – шкала вегетативных нарушений

Вместе с тем, в этой группе показатели невротических состояний личности, напротив, значимо ниже, чем в группе лиц, характеризующихся преобладанием конспирологических смысловых установок относительно сущности и природы COVID-19: ниже показатели вероятности возникновения тревожных ( $p = 0,0006$ ), обсессивно-фобических ( $p = 0,0085$ ) нарушений, ниже показатели истерического типа реагирования ( $p = 0,0323$ ).

Схожие результаты были получены в процессе сравнительного анализа показателей психических состояний лиц с преобладанием адекватных и мистических смысловых установок (таблица 24).

Таблица 24 — Результаты сравнительного анализа показателей психического состояния лиц с преобладанием адекватных и мистических смысловых установок относительно сущности и природы COVID-19

Показатели психических состояний (шкалы опросников)	Адекватные	Мистические	p
Нервно-психическое напряжение	42,3 ± 3,7	70,8 ± 6,9	<b>0,0123</b>
Коэффициент самочувствия	2,02 ± 0,1	0,08 ± 0,01	<b>0,0000</b>
Самочувствие	5,5 ± 0,5	3,4 ± 0,3	<b>0,0051</b>
Активность	5,4 ± 0,5	4,2 ± 0,4	0,0923
Настроение	5,6 ± 0,6	3,3 ± 0,3	<b>0,0010</b>
Фрустрация	4,6 ± 0,5	5,6 ± 0,8	0,1212
Тревога	5,2 ± 0,5	7,7 ± 0,8	<b>0,0008</b>
Агрессия	3,3 ± 0,3	4,7 ± 0,5	0,0605
Ригидность	3,7 ± 0,4	5,4 ± 0,5	0,0593
Вероятность возникновения духовного кризиса	20,12 ± 2,1	41,66 ± 4,2	<b>0,0074</b>
ШТ	1,27 ± 0,1	-0,72 ± 0,06	<b>0,0003</b>
ШНД	1,12 ± 0,1	-0,91 ± 0,09	<b>0,0009</b>
ШАс	1,56 ± 0,2	0,97 ± 0,09	0,0973
ШИР	2,99 ± 0,3	-0,02 ± 0,2	<b>0,0022</b>
ШОФН	0,54 ± 0,05	-1,43 ± 0,2	<b>0,0000</b>
ШВН	6,75 ± 0,7	3,36 ± 0,4	<b>0,0003</b>

Примечание:

ШТ – шкала тревоги; ШНД – шкала невротической депрессии; ШАс – шкала астении; ШИР – шкала истерического типа реагирования; ШОФН – шкала обсессивно-фобических нарушений; ШВН – шкала вегетативных нарушений

Следует остановиться на том факте, что статистически достоверные различия между группами выявлены по среднегрупповым показателям, во-первых, возможности возникновения духовного кризиса ( $p = 0,0074$ ). Лица, которые придерживаются мистической трактовке происходящих событий, кто наделяет возникшую ситуацию еще большими признаками загадочности и неопределенности, в большей степени, чем лица с адекватной оценкой событий, склонны видеть в происходящем катастрофические черты, тем

самым теряя веру не только в настоящее, но и в лучшее будущее. Более того, между двумя группами зафиксированы достоверно существующие различия в показателях возможности развития не только тревожных и обсессивно-фобических расстройств, но и невротической депрессии ( $p = 0,0009$ ) и вегетативных нарушений ( $p = 0,0003$ ).

Наименьшими различиями характеризуются среднегрупповые показатели психических состояний лиц с адекватными и религиозными ситуативными смысловыми установками относительно сущности и природы COVID-19 (таблица 25).

Таблица 25 — Результаты сравнительного анализа показателей психического состояния лиц с преобладанием адекватных и религиозных смысловых установок относительно сущности и природы COVID-19

Показатели психических состояний (шкалы опросников)	Адекватные	Религиозные	p
Нервно-психическое напряжение	42,3 ± 3,7	44,66 ± 4,2	0,6712
Коэффициент самочувствия	2,02 ± 0,1	1,34 ± 0,1	<b>0,0482</b>
Самочувствие	5,5 ± 0,5	5,0 ± 0,5	0,1042
Активность	5,4 ± 0,5	5,1 ± 0,5	0,3621
Настроение	5,6 ± 0,6	5,0 ± 0,5	0,0994
Фрустрация	4,6 ± 0,5	5,0 ± 0,5	0,1113
Тревога	5,2 ± 0,5	5,4 ± 0,5	0,2195
Агрессия	3,3 ± 0,3	3,0 ± 0,2	0,0951
Ригидность	3,7 ± 0,4	5,5 ± 0,6	<b>0,0421</b>
Вероятность возникновения духовного кризиса	20,12 ± 2,1	18,22 ± 1,8	0,3562
ШТ	1,27 ± 0,1	1,31 ± 1,2	0,8284
ШНД	1,12 ± 0,1	1,27 ± 0,1	0,0653
ШАс	1,56 ± 0,2	0,29 ± 0,03	<b>0,0032</b>
ШИР	2,99 ± 0,3	3,24 ± 0,3	0,0831
ШОФН	0,54 ± 0,05	0,56 ± 0,06	0,9113
ШВН	6,75 ± 0,7	6,56 ± 0,7	0,0966

Примечание:

ШТ – шкала тревоги; ШНД – шкала невротической депрессии; ШАс – шкала астении; ШИР – шкала истерического типа реагирования; ШОФН – шкала обсессивно-фобических нарушений; ШВН – шкала вегетативных нарушений

Показатели нервно-психического напряжения как в первой, так и во второй группах находятся в зоне своих средних значений и статистически

являются идентичными ( $p = 0,6712$ ), как показатели склонности личности к тревожным ( $p = 0,8284$ ), обсессивно-фобическим ( $p = 0,9113$ ) нарушениям.

Вместе с тем, следует отметить, что при сравнительном анализе было выявлено, что среднегрупповые показатели степени выраженности астении и ригидности значимо выше в группе лиц, характеризующихся религиозными тенденциями в трактовке событий, связанных с COVID-19, чем в группе лиц с адекватными смысловыми установками.

Данные, представленные в таблице 26, подтверждают сделанные выводы.

Таблица 26 — Результаты сравнительного анализа показателей психического состояния лиц с преобладанием адекватных и скептических смысловых установок относительно сущности и природы COVID-19

Показатели психических состояний (шкалы опросников)	Адекватные	Скептические	p
Нервно-психическое напряжение	42,3 ± 3,7	38,8 ± 3,6	0,0741
Коэффициент самочувствия	2,02 ± 0,1	1,58 ± 0,02	0,0617
Самочувствие	5,5 ± 0,5	5,7 ± 0,6	0,4321
Активность	5,4 ± 0,5	5,9 ± 0,6	0,0938
Настроение	5,6 ± 0,6	3,0 ± 0,3	<b>0,0004</b>
Фрустрация	4,6 ± 0,5	7,2 ± 0,7	<b>0,0093</b>
Тревога	5,2 ± 0,5	4,9 ± 0,5	0,1001
Агрессия	3,3 ± 0,3	6,0 ± 0,5	<b>0,0012</b>
Ригидность	3,7 ± 0,4	3,6 ± 0,4	0,8831
Вероятность возникновения духовного кризиса	20,12 ± 2,1	17,65 ± 1,8	0,0693
ШТ	1,27 ± 0,1	1,39 ± 0,2	0,0977
ШНД	1,12 ± 0,1	0,02 ± 0,001	0,0612
ШАс	1,56 ± 0,2	2,00 ± 0,2	0,0731
ШИР	2,99 ± 0,3	0,11 ± 0,01	<b>0,000</b>
ШОФН	0,54 ± 0,05	0,66 ± 0,1	0,0774
ШВН	6,75 ± 0,7	7,05 ± 0,7	0,0952

Примечание:

ШТ – шкала тревоги; ШНД – шкала невротической депрессии; ШАс – шкала астении; ШИР – шкала истерического типа реагирования; ШОФН – шкала обсессивно-фобических нарушений; ШВН – шкала вегетативных нарушений

Несмотря на то, что значимых различий между двумя группами лиц, характеризующихся преобладанием в их сознании адекватных и скептических смысловых установок, в показателях нервно-психического напряжения,

общего самочувствия, активности, склонности к тревожным и обсессивно-фобическим нарушениям выявлено не было ( $p > 0,05$ ), такие различия касаются показателей настроения, агрессии, фрустрации и истерического типа реагирования, что свидетельствует о негативном влиянии попытки личности игнорировать происходящие в мире события на ее психические состояния.

Корреляционный анализ эмпирических данных показал, что существуют статистически достоверные связи между ситуативными смысловыми установками личности, образованными в результате когнитивной оценки сложившейся ситуации, и ее психическими состояниями.

Тот же вывод подтверждают и результаты процентного распределения лиц с разным уровнем нервно-психического напряжения по преобладающим типам смысловых установок (рисунок 33).

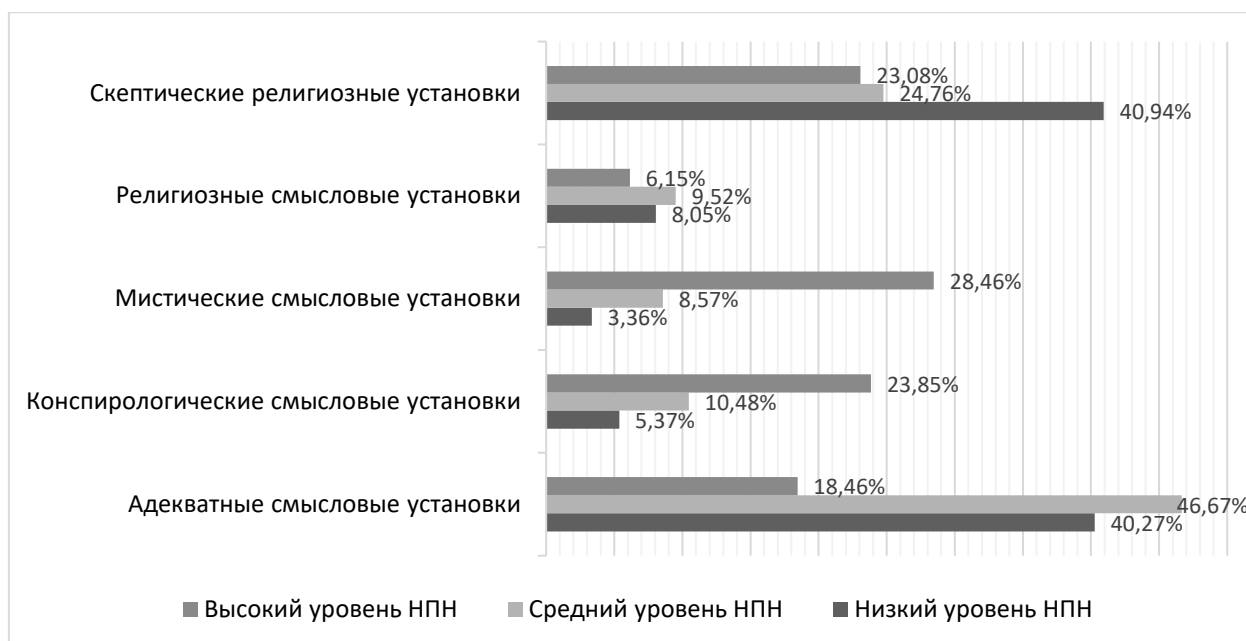


Рисунок 33 — Процентное распределение респондентов с разным уровнем нервно-психического напряжения по преобладающим смысловым установкам относительно сущности и природы COVID-19

Так, было выявлено, что среди лиц, не испытывающих нервно-психического напряжения, 40,27% составляют те из них, у кого преобладают адекватные ситуативные смысловые установки; только у 18,46% таких респондентов был выявлен высокий или выше среднего уровни нервно-психического напряжения.

Около трети лиц (23,85%), характеризующихся конспирологическими смысловыми установками, испытывают высокий уровень нервно-психического напряжения, обуславливающего снижение их общего самочувствия, рост тревожных ожиданий и потенциальных опасностей; низкий уровень нервно-психического напряжения выявлен только у 5,37% респондентов данной группы.

Сходным было процентное распределение и лиц с мистическими смысловыми установками по уровню их нервно-психического напряжения: низкий уровень нервно-психического напряжения выявлен только у 3,36% таких респондентов, тогда как высокий – у 28,46%.

Среди респондентов, склонных отрицать наличие вируса и не верить в реальное существование пандемии, более 40% составляют те из них, кто характеризуется низким уровнем нервно-психической напряженности, однако у 23,08% из них выявлен, напротив, высокий уровень психологического дискомфорта, что свидетельствует о достаточно противоречивых тенденциях в развитии их психического состояния.

В результате корреляционного анализа были раскрыты особенности взаимосвязи типов смысловых установок и психических состояний респондентов, принявших участие в нашем исследовании.

В ниже представленной таблице содержатся результаты корреляционного анализа показателей степени выраженности типа смысловых установок личности и ее психических состояний, выявленных с помощью двух психодиагностических методик: уровня нервно-психической напряженности и общего психологического самочувствия, рассчитанного как отношение негативных эмоций к позитивным.

Таблица 27 — Результаты корреляционного анализа показателей преобладающих типов ситуативных смысловых установок и психических состояний лиц трудоспособного возраста в период пандемии COVID-19

Ситуативные смысловые установки	Нервно-психическое напряжение	Коэффициент общего самочувствия
Адекватные смысловые установки	- 0,173**	0,202***
Конспирологические смысловые установки	0,434***	-0,403***
Мистические смысловые установки	0,338***	-0,369***
Религиозные смысловые установки	-0,213***	0,311***
Скептические смысловые установки	-0,114*	0,179**
«Я – ответственность и контроль»	-0,128*	0,186***
«Я – уверенность и вызов»	-0,155**	0,102
«Я – смирение и терпение»	0,197***	0,123*
«Я – адаптация и воля»	-0,188***	0,207***
«Я – независимость и автономия»	0,162*	-0,333***
Экзистенциальные	-0,106*	0,003
Оппозиционные	0,177**	-0,099
Реалистические	-0,186***	0,011
Бунтарские	0,194***	-0,042
Циничные	0,062	0,055
Фаталистические	0,101	0,014
Хаотические	0,211***	-0,131*
Оптимистические	-0,077	0,121*
Пессимистические	0,107*	-0,101
Конфликтные	0,115*	-0,069

Примечания: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Адекватные смысловые установки положительно коррелируют с общим самочувствием личности в период пандемии ( $r = 0,202$ ;  $p < 0,001$ ) и отрицательно – с показателями нервно-психического напряжения ( $r = - 0,173$ ;  $p < 0,01$ ). Чем чаще лица трудоспособного возраста интерпретируют события, связанные с пандемией COVID-19, как реальные события, лишённые признаков необъяснимости и неадекватности, тем ниже их нервно-психическое напряжение и тем лучше их общее психологическое самочувствие, отражающее соотношение позитивных и негативных эмоций. Однако такие взаимосвязи относительно небольшие – коэффициент

корреляции между ними значительно меньше, чем между другими показателями.

Тесная взаимосвязь была выявлена между показателями конспирологических смысловых установок по отношению к осмыслению происхождения инфекции COVID-19 и показателями нервно-психического напряжения ( $r = - 0,434$ ;  $p < 0,001$ ), а также общего психологического самочувствия личности ( $r = 0,403$ ;  $p < 0,001$ ). Тесные корреляционные связи показывают, что когнитивная оценка ситуации, возникшей вследствие распространения новой, никому еще не известной и практически не изученной инфекции COVID-19, как ситуации, спровоцированной тенденциями развития политической обстановки в мире, ассоциированной по аналогии с прошлым опытом трактовки внешнеполитических событий, влияет на психическое состояние личности.

Столь же тесными являются взаимосвязи между мистическими смысловыми установками личности и ее психическим состоянием. Осмысление ситуации, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, представление о ней как о результате действий «потусторонних сил», неизвестных и неизведанных, придание такой ситуации мистических тенденций, попытки понимания ее как непонятной и непредсказуемой, зависимой от такого же неизвестного, усугубляет психическое самочувствие личности, обуславливая развитие панических настроений и обсессивно-фобических расстройств.

Необходимо отметить, что показатели скептических смысловых установок, их преобладания в когнитивной оценке личностью сложившейся ситуации и в особенностях ее (ситуации) понимания имеют недостаточно выраженное влияние на психологическое самочувствие личности, на ее эмоции, связанные с пандемией COVID-19. Выявленные взаимосвязи являются достоверными, хотя коэффициенты корреляции значительно меньше, чем коэффициенты корреляции между конспирологическими тенденциями трактовки происхождения COVID-19, так же, как и



мистическими смысловыми установками, и показателями нервно-психического напряжения личности. Показатели скептических смысловых установок отрицательно коррелируют с показателями нервно-психического напряжения личности на уровне или с ошибкой  $< 0,05\%$ , тогда как конспирологических и мистических -  $< 0,001\%$ .

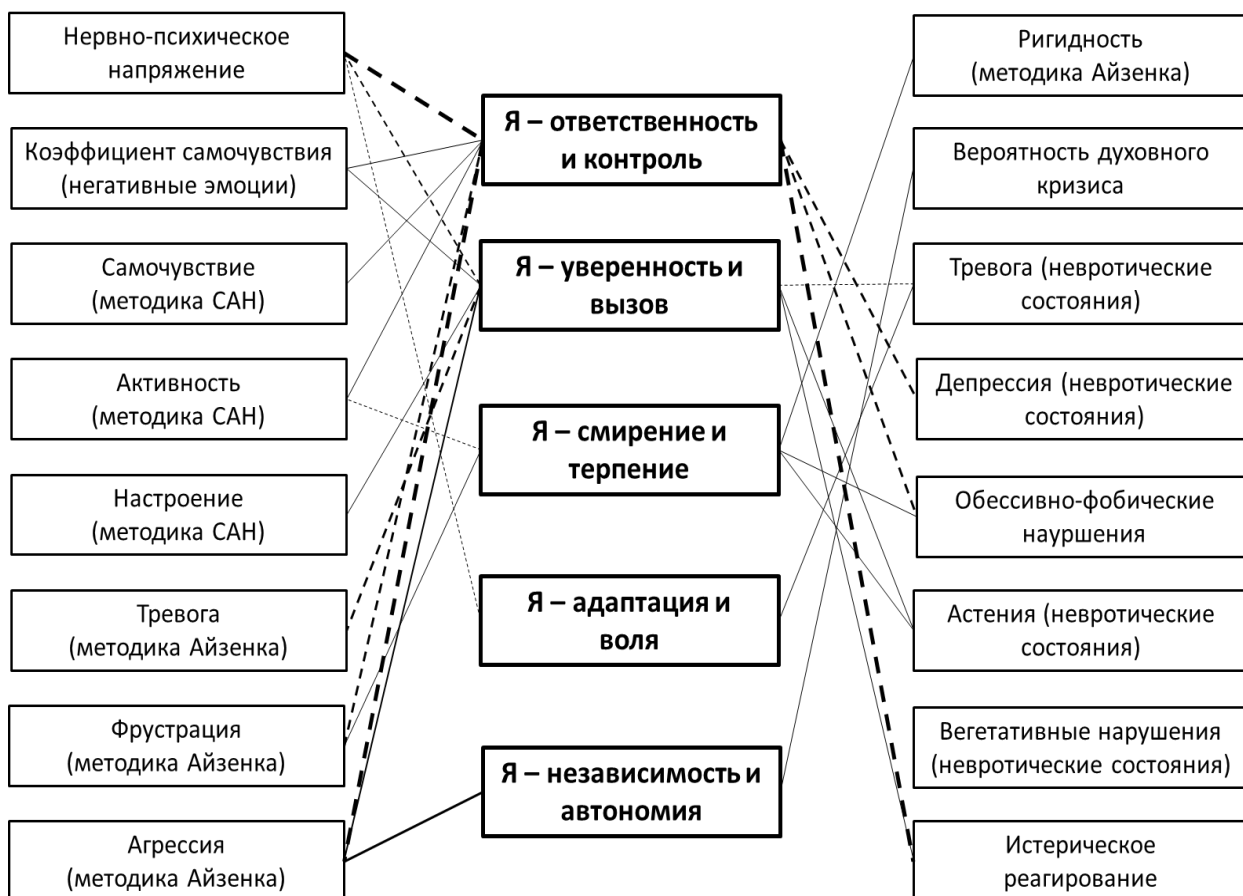
На общее психологическое самочувствие значимое влияние оказывают и смысловые установки относительно ограничительных мер, предпринимаемых правительствами стран в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19, а также установки относительно оценки себя, своего поведения во время пандемии и своего будущего в постпандемическое время.

Так, были выявлены отрицательные взаимосвязи между показателями степени выраженности таких ситуативных смысловых установок относительно ограничительных мер, как экзистенциальные, предполагающие принятие личностью всего многообразия точек зрения ( $r = - 0,106$ ;  $p < 0,05$ ), и реалистические ( $r = - 0,186$ ;  $p < 0,01$ ) и показателями нервно-психического напряжения.

Представления о своем будущем, пессимистическая его оценка, тревожные ожидания, связанные с будущим, коррелируют с психологическим дискомфортом личности, с чувствами отчаяния, рассеянности, печали, с ощущениями опасности, потерей веры и надежды, с предчувствием беды ( $r = 0,107$ ;  $p < 0,05$ ). Конфликтные представления, характеризующие внутриличностный конфликт, возникший у личности, вследствие восприятия невозможности в будущем реализовать свои ценности и приоритеты, сформировавшиеся еще до пандемии, также негативно воздействуют на нервно-психическое напряжение ( $r = 0,115$ ;  $p < 0,05$ ).

Следует отметить, что смысловые установки всех четырех групп достоверно взаимосвязаны с разными показателями психических состояний личности во время пандемии.

Так, ситуативные смысловые установки относительно себя и своего поведения в ситуации неопределенности, вызванной пандемией, коррелируют с особенностями психических состояний (рисунок 34).



Условные обозначения:

- — — — — положительные взаимосвязи ( $p < 0,01$ )
- — — — — положительная взаимосвязь ( $p < 0,05$ )
- - - - - отрицательная взаимосвязь ( $p < 0,01$ )
- ..... отрицательная взаимосвязь ( $p < 0,05$ )

Рисунок – 34 Корреляционные связи между типом ситуативной смысловой установки относительно себя в период пандемии и психических состояний личности

Показатели такой смысловой установки, как «Я – ответственность и контроль» отрицательно коррелируют с показателями не только нервно-психического напряжения, но и тревоги ( $r = - 0,113$ ;  $p < 0,05$ ), фрустрации ( $r = - 0,141$ ;  $p < 0,01$ ) и агрессии ( $r = - 0,194$ ;  $p < 0,001$ ), а также с показателями возможности возникновения невротической депрессии ( $r = - 0,122$ ;  $p < 0,01$ ),

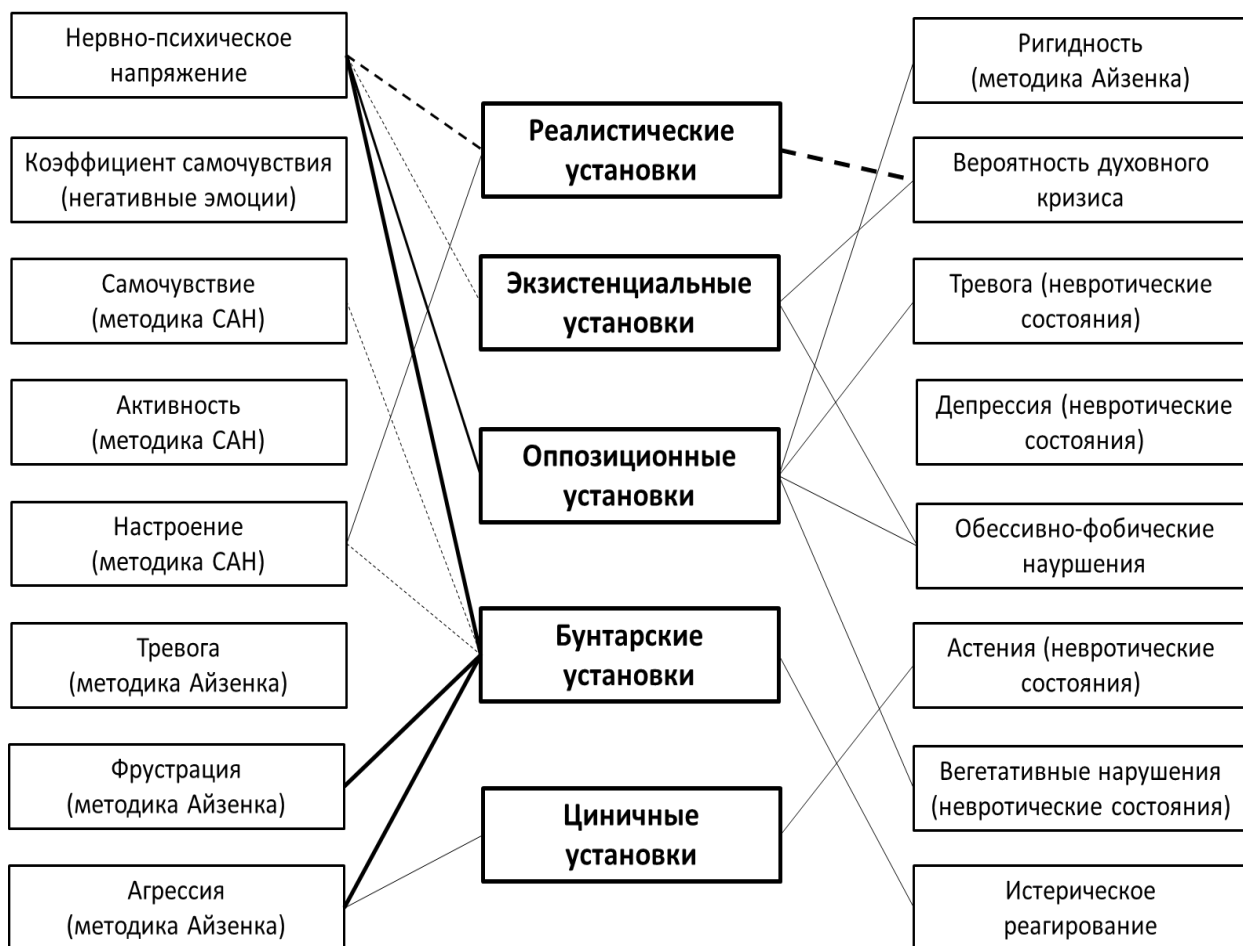
обсессивно-фобических нарушений ( $r = - 0,116$ ;  $p < 0,05$ ) и истерического реагирования ( $r = - 0,181$ ;  $p < 0,001$ ). Ответственное отношение к своему здоровью, к своим близким и другим людям, установки на самоконтроль своего поведения, предполагающие принятие личностью новой логики жизни и деятельности, положительно коррелируют с общим психологическим самочувствием, управляя эмоциональной сферой личности ( $r = 0,116$ ;  $p < 0,05$ ) и позитивно воздействуя на ее самочувствие ( $r = 0,109$ ;  $p < 0,05$ ), активность ( $r = 0,132$ ;  $p < 0,01$ ) и настроение ( $r = 0,128$ ;  $p < 0,01$ ).

Противоположные характеристики свойственны взаимосвязи смысловых установок «Я – уверенность и вызов» и психических состояний личности. Представления о том, что угроза никак не коснется лично, настрой на демонстрацию своей независимости, попытки вести тот же образ жизни, что и до пандемии, неприятие рекомендаций, намерения бросить вызов другим своим поведением положительно коррелируют не только с позитивными эмоциями ( $r = 0,111$ ;  $p < 0,05$ ) и настроением ( $r = 0,115$ ;  $p < 0,05$ ), но и агрессией личности ( $r = 0,118$ ;  $p < 0,05$ ), с возможностью развития у нее апатии ( $r = 0,119$ ;  $p < 0,05$ ) и истерического реагирования на ситуации, связанные с пандемией и вынужденной изоляцией ( $r = 0,113$ ;  $p < 0,05$ ).

Установки на смирение и терпение, понимание себя как послушного гражданина, как дисциплинированного и смиренного члена общества, потребность принять ситуацию как она есть, делать то, что рекомендуют во время пандемии, соблюдая правила поведения, но при этом внутреннее с ними не соглашаясь, вызывают состояния фрустрации ( $r = 0,129$ ;  $p < 0,01$ ), ригидности ( $r = 0,105$ ;  $p < 0,05$ ), обуславливая возникновения страха ( $r = 0,112$ ;  $p < 0,05$ ) и астении ( $r = 0,114$ ;  $p < 0,05$ ).

Намерения же мобилизовать себя, включить волевые процессы и адаптационные механизмы вызывают ощущения загнанности в клетку, вероятность возникновения духовного кризиса ( $r = 0,119$ ;  $p < 0,05$ ) и тревоги ( $r = 0,111$ ;  $p < 0,05$ ).

Особенности оценки ограничительных мер, предпринимаемых государствами в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции, также во многом определяют психические состояния личности во время пандемии (рисунок 35).



*Условные обозначения:*

- — — — — положительные взаимосвязи ( $p < 0,01$ )
- — — — — положительная взаимосвязь ( $p < 0,05$ )
- - - - - отрицательная взаимосвязь ( $p < 0,01$ )
- ..... отрицательная взаимосвязь ( $p < 0,05$ )

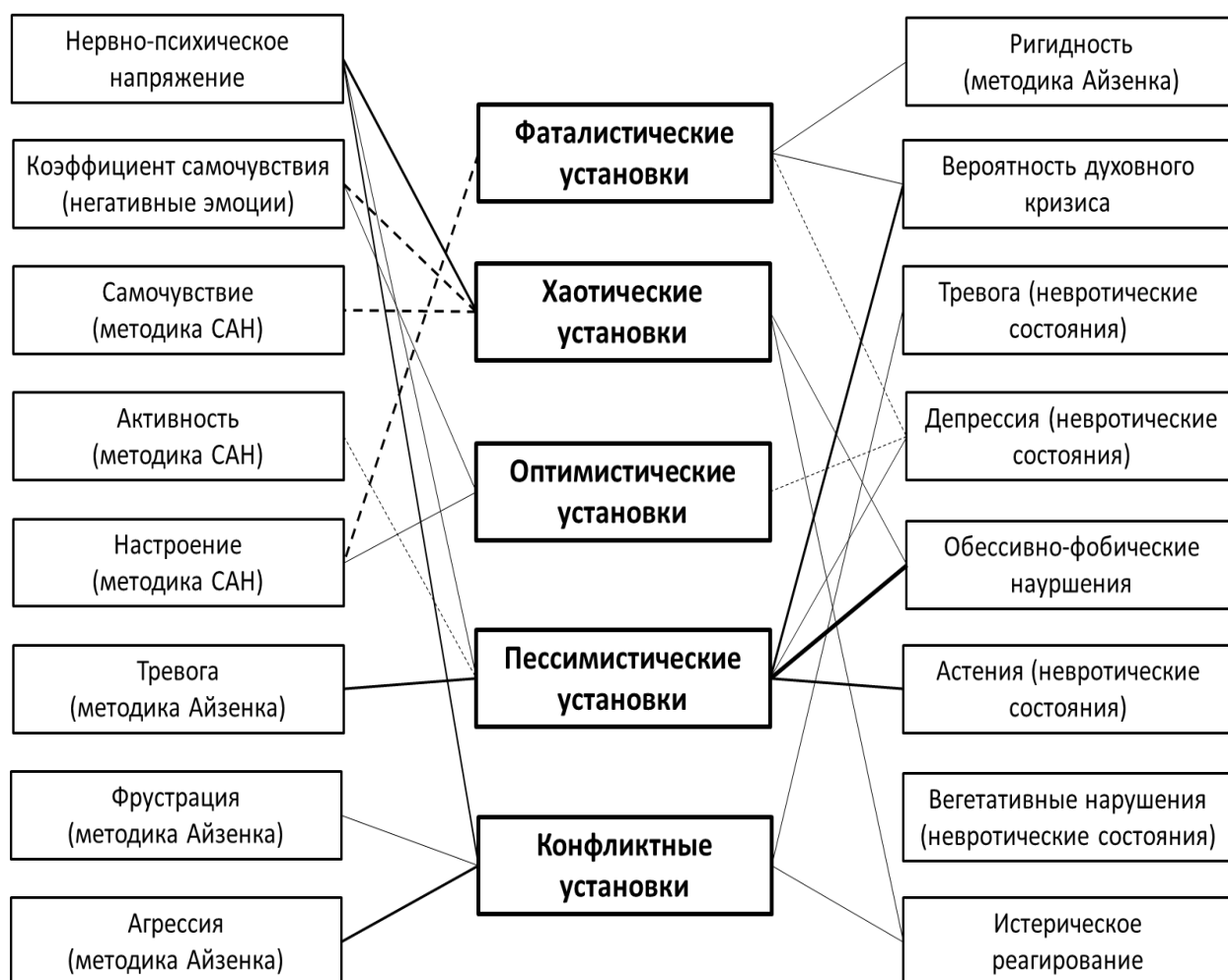
Рисунок 35 — Корреляционные связи между типом ситуативной смысловой установки относительно ограничительных мер в период пандемии и психических состояний личности

Преобладание реалистических установок, установок на адекватное восприятие предпринимаемых мер, согласие с ними, непотворление им уменьшают не только нервно-психическое напряжение личности, но и

вероятность возникновения у нее духовного кризиса ( $r = -0,142$ ;  $p < 0,01$ ), улучшая общее настроение ( $r = 0,112$ ;  $p < 0,05$ ), тогда как оппозиционные установки, предполагающие несогласие с предпринимаемыми мерами, оценка их как ничтожных и недостаточных для борьбы с вирусом, положительно коррелируют с тревогой ( $r = 0,125$ ;  $p < 0,01$ ), ригидностью ( $r = 0,119$ ;  $p < 0,05$ ), обсессивно-фобическими ( $r = 0,131$ ;  $p < 0,01$ ) и вегетативными ( $r = 0,105$ ;  $p < 0,05$ ) нарушениями личности. Сильное нервно-психическое напряжение, фрустрацию ( $r = 0,222$ ;  $p < 0,001$ ) и агрессию, ( $r = 0,254$ ;  $p < 0,001$ ) обуславливая возможность развития истерического реагирования ( $r = 0,113$ ;  $p < 0,05$ ), вызывают бунтарские смысловые установки относительно ограничительных мер.

Результаты корреляционного анализа смысловых установок относительно постпандемического будущего и показателей психического состояния личности позволяют говорить об опосредованном влиянии мыслей, связанных с пандемией, на взаимодействие ситуации и личности (рисунок 36).

Фаталистические установки отрицательно взаимосвязаны с текущими психоэмоциональными состояниями личности, а именно с ее настроением, которое может меняться в зависимости от частоты и интенсивности их проявления, то есть частоты и силы фаталистических мыслей по поводу того, что ждет человечество и саму личность после окончания пандемии. При этом, фаталистические смысловые установки находятся в положительной взаимосвязи с возможностью возникновения кризисных состояний личности, связанных с экзистенциальными проблемами и проблемами в клинических проявлениях эмоций. Хаотические мысли по поводу постковидного будущего влияют на общее самочувствие личности и на ее истерическое реагирование на определенную ситуацию. Пессимистические смысловые установки опосредованно влияют на устойчивые негативные состояния личности, проявляющиеся на клиническом уровне.



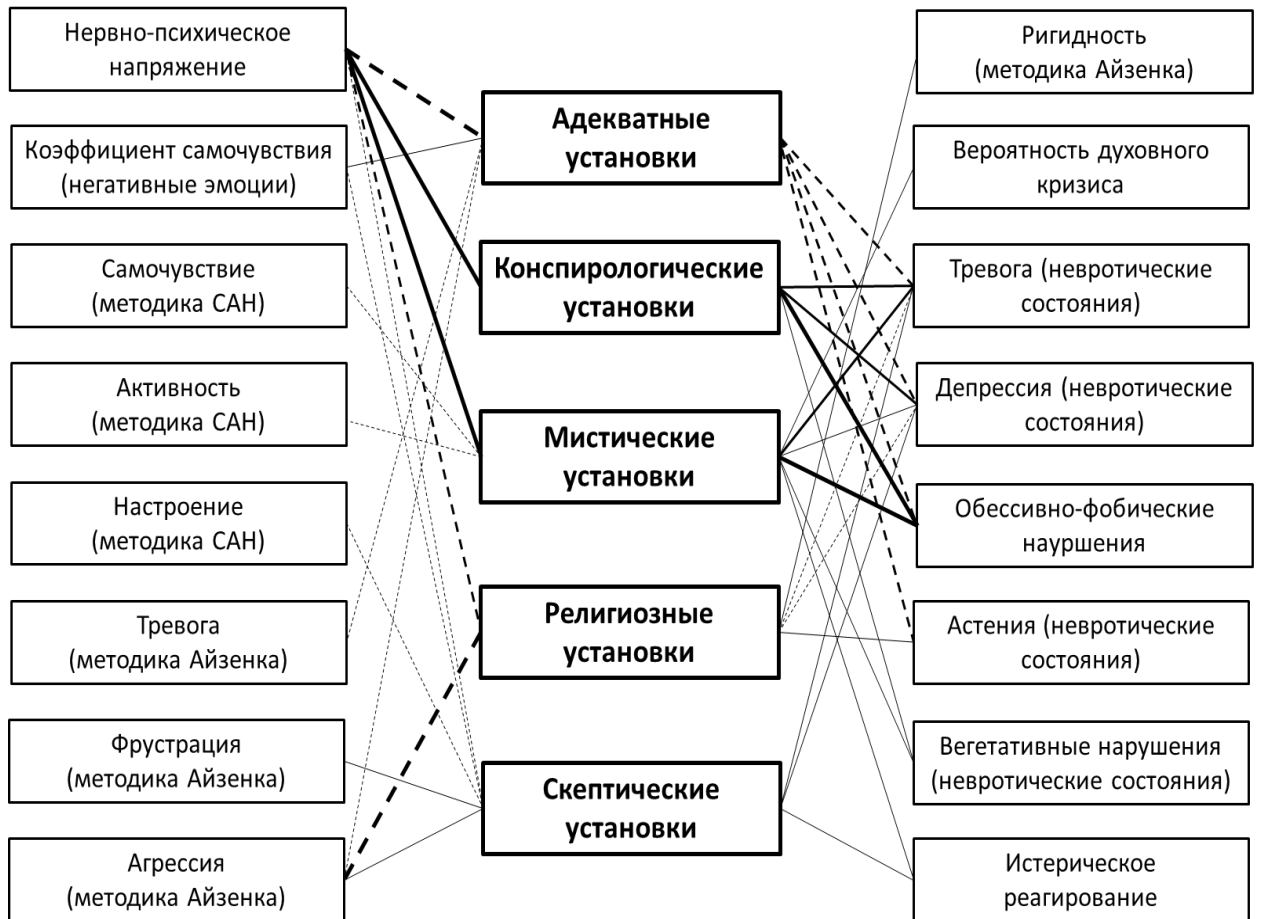
*Условные обозначения:*

- — — — — положительные взаимосвязи ( $p < 0,01$ )
- — — — — положительная взаимосвязь ( $p < 0,05$ )
- - - - - отрицательная взаимосвязь ( $p < 0,01$ )
- ..... отрицательная взаимосвязь ( $p < 0,05$ )

Рисунок 36 — Корреляционные связи между типом ситуативной смысловой установки относительно своего будущего в период пандемии и психических состояний личности

Наибольшие корреляционные связи были выявлены между показателями психических состояний личности в период пандемии COVID-19 и типом ее смысловых установок относительно сущности и природы инфекции.

В таблице 28 и на рисунке 37 наглядно представлены результаты корреляционного анализа.



*Условные обозначения:*

- — — — — положительные взаимосвязи ( $p < 0,01$ )
- — — — — положительная взаимосвязь ( $p < 0,05$ )
- - - отрицательная взаимосвязь ( $p < 0,01$ )
- ..... отрицательная взаимосвязь ( $p < 0,05$ )

Рисунок 37 — Корреляционные связи между типом ситуативной смысловой установки относительно сущности и природы COVID-19 и психических состояний личности в период пандемии

Преобладание адекватных ситуативных смысловых установок относительно сущности и природы COVID-19 отрицательно коррелируют со всеми шкалами выбранных нами опросников, однако достоверные взаимосвязи выявлены только с показателями нервно-психического напряжения ( $r = -0,173$ ;  $p < 0,01$ ), тревоги ( $r = -0,105$ ;  $p < 0,05$ ), невротической депрессии ( $r = -0,110$ ;  $p < 0,05$ ), астении ( $r = -0,193$ ;  $p < 0,001$ ) и обсессивно-фобических нарушений ( $r = -0,107$ ;  $p < 0,05$ ).

Таблица 28 — Коэффициенты корреляции между психическими состояниями личности типом ее смысловых установок относительно сущности и природы COVID-19

Шкалы методик на выявление психических состояний личности / ситуативные смысловые установки	Адекватные	Конспирологические	Мистические	Религиозные	Скептические
Нервно-психическое напряжение	- 0,173**	0,434***	0,338***	- 0,213***	- 0,114**
ШТ	-0,105*	0,418***	0,481***	-0,178**	- 0,168**
ШНД	-0,110*	0,225***	0,214***	- 0,205***	0,106*
ШАс	-0,193***	0,104	0,221***	0,107*	0,002
ШИР	-0,096	0,097	0,101	0,076	0,108*
ШОФН	-0,107*	0,441***	0,323***	-0,103	0,100
ШВН	-0,032	0,111**	0,109*	-0,101	-0,099

Примечание:

ШТ – шкала тревоги; ШНД – шкала невротической депрессии; ШАс – шкала астении; ШИР – шкала истерического типа реагирования; ШОФН – шкала обсессивно-фобических нарушений; ШВН – шкала вегетативных нарушений

Тесные взаимосвязи, причем, положительные, выявлены между показателями конспирологических смысловых установок и нервно-психического напряжения личности ( $r = 0,434$ ;  $p < 0,001$ ), а также ее невротических состояний. Такими же положительными взаимосвязями характеризуются и показатели мистических смысловых установок и психического состояния личности. Конспирологические и мистические смысловые установки, усиливая признаки неопределенности ситуации, возникшей в связи с пандемией COVID-19, повышают уровень нервно-психического напряжения личности, обуславливая возможность возникновения невротических нарушений.



Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили гипотезу о том, что смысловые структуры личности имеют опосредованное влияние в системе ее взаимодействия с ситуацией неопределенности.

### **3.3 Модель когнитивной психокоррекции психических состояний личности в ситуации неопределенности в период пандемии COVID-19**

Оказание психологической помощи в нестандартных жизненных ситуациях, характеризующихся потенциальной угрозой, повышенным уровнем выраженности признаков неопределенности и вызванных неожиданными событиями в жизни общества, должно быть направлено на развитие адекватных ситуативных смысловых установок личности, стабилизирующих негативное влияние ситуации на ее психические состояния.

На основании проведенного эмпирического исследования, была сконструирована модель когнитивной психокоррекции психических состояний личности в период пандемии (рисунок 38).

Модель представляет собой схематическое описание психологической помощи, организованной психологическими службами и осуществляемой в периоды вынужденного изменения привычного образа жизни в связи с непредвиденными обстоятельствами государственного и мирового масштаба.

Модель включает в себя четыре взаимосвязанных блока, раскрывающих методологическую базу психологической помощи (методологический блок модели), основные ее направления и содержание (содержательно-ориентационный блок), методы, технологии и психотехники психологического воздействия на когнитивную сферу личности клиента (технологический блок) и способы оценки ее результатов (рефлексивно-оценочный блок).

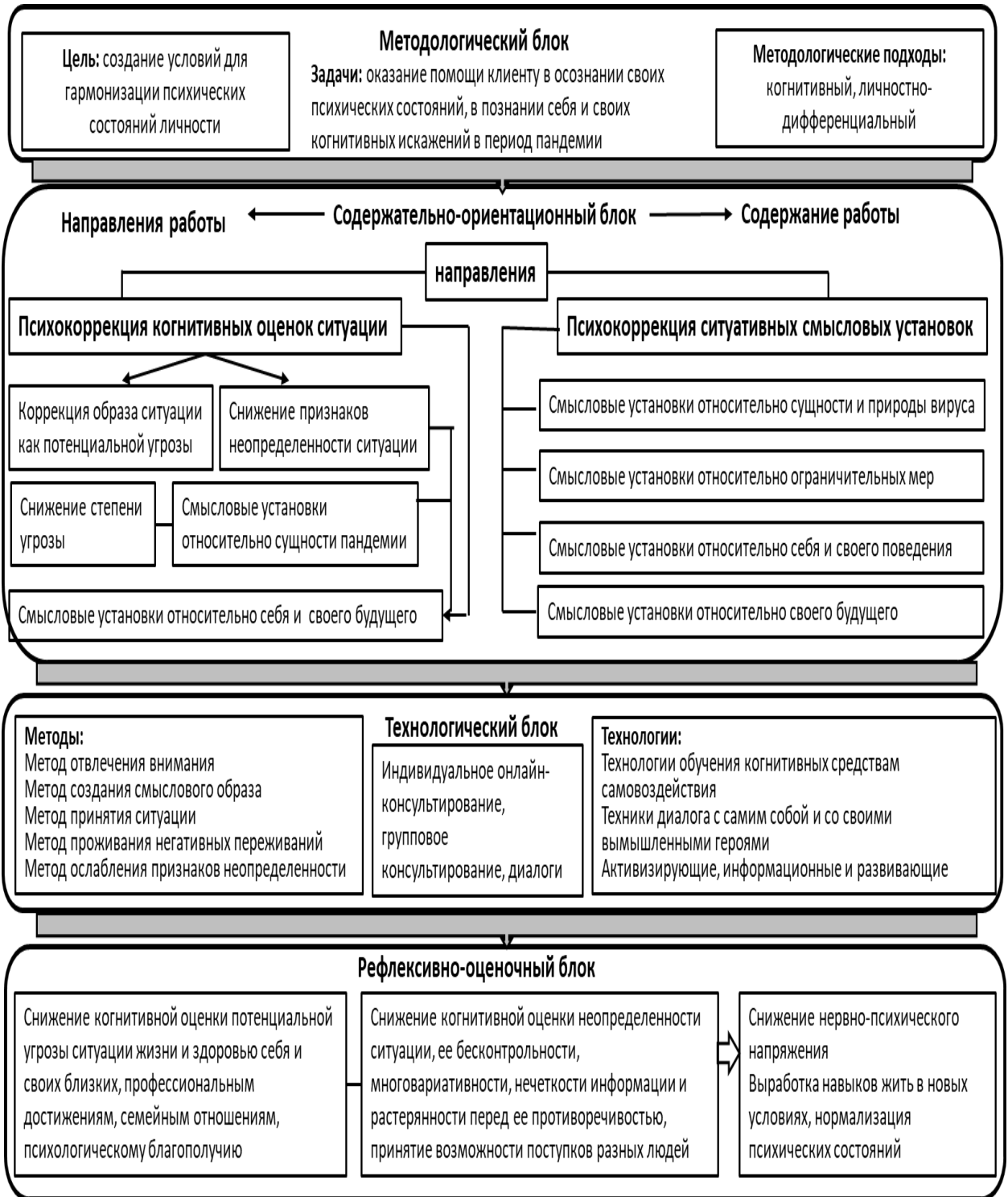


Рисунок 38 — Модель когнитивной психокоррекции психических состояний личности в период пандемии

Рассмотрим их более подробно.

Итак, первый блок модели – методологический.

Организация психологической помощи в период пандемии основывается на когнитивном и персонифицированном (индивидуально-дифференцированном) подходах.

Согласно когнитивному подходу, внимание акцентируется на познавательных структурах психики, личностных конструктах и на логических способностях клиента.

Известно, что в современной психологии когнитивный подход представлен тремя основными теориями психотерапии:

1. Теория рационально-эмотивной терапии А. Эллиса, основанная на утверждении о том, что источником всех психологических проблем личности является ее система индивидуальных иррациональных представлений о мире. Все когнитивные образы, обуславливающие невротическую тревогу, составляют так называемые «ловушки», в которые попадает человек, следуя ошибочным когнитивным суждениям. Основным методом здесь выступает метод самоанализа и самонаблюдения, который осуществляется самим клиентом под директивным указанием психолога, предлагающего логическую схему: событие – восприятие – реакция – обдумывание – вывод. Психолог убеждает, доказывает, спорит, опровергает ошибочные суждения, указывая на их иррациональность и обращаясь к логическим способностям клиента. Прагматические технологии составляют основу оказания психологической помощи клиенту, испытывающему тревогу и депрессию.

2. Теория когнитивной терапии А. Бека, в которой эмоциональные расстройства, и главным образом, депрессии, рассматриваются как когнитивные нарушения в восприятии себя, своих переживаний и в представлениях о своем будущем.

3. Теория реальностной терапии У. Глассера, ориентированная на обучение клиента ответственному и реалистичному поведению в реальной ситуации, обучение принятию ситуации такой, какова она есть.

Когнитивный подход основан на работе с когнициями, то есть с теми мгновенными мыслями, которые возникают у человека как реакции на

определенные ситуации. Согласно данному подходу, негативные переживания человека – это не реакция на ситуацию, а следствие отношения к ней и ее когнитивной оценки. Мысли, приводящие к негативным переживаниям, и являются своеобразными мишенями деятельности психолога.

Таким образом, основная задача – это коррекция мыслей, связанных с отношением к ситуации и особенностями ее понимания.

Вследствие этого, основная цель организации психологической помощи в период пандемии, определенная как создание условий для гармонизации и нормализации психологических состояний, достигается за счет решения следующих задач:

1. Оказание помощи клиенту в осознании им своих психических состояний, за счет чего повышается мотивация к получению психологической помощи.
2. Оказание помощи в осознании себя и своих мыслей по поводу пандемии.
3. Коррекция когнитивных искажений в понимании и оценке ситуации, вызванной пандемией.

Содержательно-ориентационный блок модели раскрывает, как было сказано выше, основные направления и содержание деятельности по психологической поддержке населения в период пандемии. Согласно результатам проведенного исследования, можно выделить два основных направления:

1. Коррекция когнитивных оценок ситуации.
2. Коррекция ситуативных смысловых установок личности как первичных модусов реагирования на возникшую ситуацию, связанную с пандемией.

Коррекция когнитивных оценок ситуации осуществляется через:

- коррекция (снижение или, напротив, увеличение) оценки ситуации, связанной с пандемией, как потенциальной угрозы;
- снижение восприятия ситуации как ситуации неопределенности.

Коррекция когнитивной оценки ситуации пандемии как потенциальной угрозы осуществляется в трех основных направлениях:

- снижение оценки ситуации как потенциальной угрозы профессиональным достижениям личности;
- снижение оценки ситуации как потенциальной угрозы семейным взаимоотношениям и психологическому благополучию личности;
- снижение или увеличение оценки ситуации как потенциальной угрозы жизни и здоровью близких;
- снижение или увеличение оценки ситуации как потенциальной угрозы собственной жизни и здоровью личности.

Коррекция когнитивной оценки ситуации как ситуации неопределенности предполагает снижение ее признаков, то есть работа с информацией о пандемии, с невозможностью ее контролировать (перенос на контролируруемую деятельность), работа с информацией о многовариативности развития событий, работа с представлением о будущем, работа с осознанием реалистичности ситуации и обсуждение поведения людей.

Психокоррекция ситуативных смысловых установок личности предполагает изменение мыслей и представлений клиента о сущности вируса, его происхождении, об ограничительных мерах, предпринимаемых властями с целью предотвращения его распространения, о своем поведении во время пандемии и о своем будущем. В результате работы с когнитивными структурами клиента происходит нормализация его психического состояния.

Содержание психологической помощи реализуется через комплекс специальных методов, технологий и психотехник, которые схематично представлены в технологическом блоке рассматриваемой модели.

Метод отвлечения внимания – достаточно известный метод в психологии, применяемый в случае «застревания» клиента на отрицательных эмоциях и мыслях, их вызывающих. Суть метода заключается в рекомендации клиенту переключить внимание на какие-либо необременительные вещи и

затем, с помощью самонаблюдения и самоанализа, сделать вывод о том, какие мысли вызывают определенные эмоции.

Метод создания смыслового образа – метод, позволяющий корректировать представление и понимание клиентом ситуации как фрагмента окружающей действительности. Нужно четко сказать – именно понимание, а не знание. Знание и понимание – это не одно и то же. В связи с этим, метод не предполагает информирование о ситуации и событиях, не убеждение в правильности или неправильности такой информации. Метод создания смыслового образа означает обращение именно к образам клиента. Создание смыслового образа будущего – это один из вариантов данного метода. Смысловой образ будущего – это, по сути, когнитивные представления о нем и его эмоциональная оценка. Сущность данного метода заключается в работе с системой личностных смыслов клиента. Проективное будущее здесь выступает в единстве с осмыслением настоящего и прошлого. Это одно из важных условий использования метода. В ситуации неопределенности, в связи с тревожными и стрессовыми состояниями, личность может утратить смысл жизни. Этапами создания смыслового образа будущего выступают:

- этап позитивного восприятия развития будущих событий;
- этап осознания происходящего;
- этап проживания переживаний.

Метод принятия ситуации – метод, основанный на обращении психолога к когнитивной сфере клиента с целью оказания помощи в осознании им необходимости допустить, что что-то будет происходить, вопреки желаемому и привычному, что на время нужно отказаться от ранее запланированного и перепланировать ближайшее будущее с учетом ситуации. Осознание своего недовольства, безоценочное наблюдение за своими мыслями, постановка новой цели в новой ситуации, разработка средств ее достижения – это те шаги, которые составляют содержание метода принятия ситуации. В процессе такой работы происходит ослабление признаков неопределенности ситуации,

снижение чувства ее потенциальной угрозы, что приводит к нормализации психического состояния.

Метод проживания негативных переживаний – метод, часто используемый в психологическом консультировании. Разновидностей данного метода достаточно много. В процессе переживания происходит производство смысла, вследствие чего переживание рассматривается как особый вид работы, продуктом которой становится осмысленность происходящего. Переживание осуществляется в рамках информационно-когнитивной парадигмы, согласно которой в его процессе запускаются оценочные и интерпретационные механизмы. Оценочные механизмы, которые могут принимать форму интрапсихических процессов, составляют такие приемы, которые позволяют снизить признаки неопределенности, в частности, несогласованность понимания ситуации и оценки действий людей во время пандемии COVID-19. Эффективными являются интерпретационные механизмы. Здесь можно использовать как их интеллектуальную, так и перцептивную формы. Человек, переживая, совершает два вида внутренней деятельности: это деятельность анализа выбора решения, его принятия, а также деятельность по осмыслению происходящих событий, ситуации и себя в такой ситуации. Результатом переживания становится рождение смысла – личностного смысла.

Метод ослабления признаков неопределенности включает в себя приемы работы с информацией, переключения от чувства бесконтрольности ситуации на контролируемую деятельность.

Работа с информацией предполагает обучение клиента анализировать, исходя из качественных характеристик информации: ее объективности или субъективности, достоверности или недостоверности, актуальности или неактуальности, полезности или бесполезности.

Работа осуществляется поэтапно.

На первом этапе, названным как этап мозгового штурма, клиенту предлагается собрать как можно больше противоречивой информации о ситуации, связанной с пандемией.

На этапе фильтрации информации производится ее оценка по обозначенным критериям.

На третьем, аналитическом этапе отобранная информация подвергается анализу. Клиент обучается критически оценивать информацию, то есть обращаться к своим логическим способностям. На данном этапе осуществляется первичный анализ информации, в результате которого остается только та информация, которая, с одной стороны, оперирует фактами и логикой, а с другой – представляет разные взгляды и представления о ситуации, связанной с пандемией.

На следующем этапе происходит повторный анализ отобранной информации. С помощью специально разработанных вопросов клиент сам формулирует ответ на них, отмечая то, что он может теперь с уверенностью сказать и почему.

Заключительный этап – это этап формулирования выводов и обобщения. В индивидуальном онлайн-консультировании широко применяются диалоговые технологии, информационные, активизирующие, корректирующие и развивающие.

Клиента необходимо обучить техникам саморегуляции психических состояний, диалогам с самим собой, с воображаемым героем, вымышленным персонажем.

Широко используются техники работы с иррациональным мышлением и катастрофизацией событий. Такие когнитивные искажения обусловлены преувеличением вероятности негативного результата ситуации и собственной беспомощностью перед ней. Технология работы с иррациональным мышлением представляет собой последовательную реализацию следующих обязательных шагов:



- 1) осознание иррациональных мыслей (техники записи автоматически возникающих мыслей);
- 2) установление степени объективности мыслей (обучение критическому мышлению, анализу своих мыслей);
- 3) замена иррациональных мыслей рациональными;
- 4) выработка рекомендаций самостоятельного контроля над иррациональными мыслями (способы избавления от категоризации и катастрофизации мышления при оценке ситуации).

Рефлексивно-оценочный блок модели раскрывает результаты психологической помощи и реализации разработанной программы онлайн-консультирования. В результате работы у клиента должны быть снижены когнитивные оценки ситуации как потенциальной угрозы, снижена степень ощущения неопределенности и непредсказуемости ситуации, трансформированы ситуативные смысловые установки, что обуславливает нормализацию его психического состояния.

### **Выводы по главе 3**

Результаты эмпирических исследований, представленные в данной главе диссертации, позволяют сделать следующие выводы:

1. Основным смысловым новообразованием личности в период пандемии COVID-19 являются ситуативные смысловые установки - первичные модусы реагирования на признаки ситуационной неопределенности, которые осуществляют актуальное управление психическими состояниями, оказывая на них стабилизирующее или, напротив, дестабилизирующее влияние.

2. Осмысление ситуации, вызванной пандемией COVID-19, приводит к формированию четырех видов ситуативных смысловых установок,

содержание каждого из которых отличается своей смысловой наполняемостью и особенностями представлений:

- о сущности и природе новой коронавирусной инфекции (адекватные, конспирологические, мистические, религиозные и скептические смысловые установки),

- об ограничительных мерах, предпринимаемых государствами с целью нераспространения инфекции (экзистенциальные, оппозиционные, реалистические, бунтарские, циничные),

- о когнитивной оценке себя и своего поведения в период пандемии (Я – ответственность и самоконтроль, Я – уверенность и вызов, Я – адаптация и воля, Я – независимость и автономность, Я – смирение и терпение),

- о своем будущем в постпандемийный период (фаталистические, хаотические, оптимистические, пессимистические, конфликтные).

3. Типы ситуативных смысловых установок опосредованы системой жизненных смыслов личности:

- адекватные, реалистичные, ответственные смысловые установки формируются у лиц с преобладанием когнитивных смыслов;

- мистические, экзистенциальные и фаталистические – с преобладанием экзистенциальных смыслов;

- скептические, оппозиционные, хаотические – у лиц с гедонистической системой жизненных смыслов;

- циничные, оптимистические, самоуверенные – со статусной системой.

4. Адекватные смысловые установки относительно сущности и природы COVID-19 коррелируют:

- отрицательно - с нервно-психическим напряжением личности, с уровнем ее тревоги, фрустрации и агрессии, с эмоциями тоскливости, грусти и безысходности;

— положительно – с ее психологическим самочувствием, активностью и настроением, что обуславливает сохранение общего тонуса ее эмоциональной сферы.

5. Конспирологические и мистические смысловые установки, усиливая признаки неопределенности ситуации, повышают нервно-психическую напряженность личности, определяя возможность возникновения психоэмоциональных перегрузок и развития тревожных, депрессивных и обсессивно-фобических нарушений.

6. Оказание психологической помощи в нестандартных жизненных ситуациях, характеризующихся повышенным уровнем выраженности признаков неопределенности и вызванных неожиданными событиями в жизни общества, должно быть направлено на развитие адекватных ситуативных смысловых установок личности, стабилизирующих негативное влияние ситуации на ее психические состояния.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование имело своей целью выявить психологический механизм смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности.

На этапе обзорно-аналитического исследования, на основании результатов теоретического анализа современных психологических теорий и концепций регуляции и саморегуляции, смысловой регуляции психических состояний, предложено авторское понимание механизма опосредованного влияния смысловых образований личности на отношения в системе «ситуация – психические состояния». Такое понимание основывается на представлении о смысловой регуляции как о совокупности процессов, возникающих в смысловых структурах сознания в ответ на воздействия окружающей среды и обуславливающих особенности психического состояния личности в ситуациях ее жизнедеятельности.

В основе такого понимания смысловой регуляции лежит представление о разделении понятий «смысл» и «личностный смысл», «смысловая установка» и «ситуативная смысловая установка». В системе «ситуация – смысл – психическое состояние» смысл ситуации представлен как результат ее осмысления и когнитивной оценки. Процесс осмысления, как, по сути, процесс понимания ситуации, осуществляется с помощью осознанного анализа информации и процесса неосознаваемого движения мысли, возникшей в связи с новой информацией. Осознанный анализ информации осуществляется посредством мышления и его операций - операций сравнения, сопоставления, обобщения, классификаций, синтеза. Процесс неосознаваемого движения мысли, возникшей вслед за информацией, предполагает преломление объектов информации через смысловые структуры личности, включающие в себя понятия, категории, образы.

Результатом осознаваемых и неосознаваемых мыслительных процессов является отражение в сознании личности элементов ситуации, из которых

складывается ее понимание. Особенности понимания ситуации структурируют определенные ситуативные смысловые установки личности, которые либо усиливают, либо, напротив, ослабляют признаки неопределенности ситуации, в результате чего возникают и развиваются ее психические состояния.

При этом под ситуативными смысловыми установками понимается одна из составляющих смысловой структуры личности, возникающая в ответ на получаемую информацию о сущности создавшейся ситуации и о событиях, лежащих в ее основе, как результата взаимодействия процесса мышления и воображения в понимании ситуации, ее объяснении и проявляющаяся в готовности личности действовать в соответствии с таким пониманием.

Ситуативные смысловые установки образуются в соответствии с особенностями смысловой организации сознания. Они играют опосредованную роль во взаимодействии ситуации и психических состояний. Не сама ситуация становится источником возникновения и развития определенных психических состояний, а те ситуативные смысловые установки, которые, являясь результатом осознаваемых и неосознанных мыслительных процессов, усиливают или ослабляют признаки неопределенности возникшей ситуации, что обуславливает избирательное управление психической активностью личности.

Теоретические обобщения подтверждаются результатами эмпирического исследования.

В результате эмпирических исследований были выявлены четыре вида ситуативных смысловых установок личности, отражающих ее понимание сущности и природы пандемии COVID-19, оценку ограничительных мер, предпринимаемых государствами в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции, понимание себя и своего поведения в период пандемии и представление о своем будущем. В процессе исследования установлено, что содержание ситуативных смысловых установок может оказывать стабилизирующее или, напротив, дестабилизирующее влияние на

психическое состояние личности в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19. Если содержание смысловой установки коррелирует с признаками неопределенности, среди которых выделяются нечеткость и недостаточность информации, ее противоречивость, невозможность контролировать ситуацию, множественность вариантов развития событий, неопределенные представления о своем будущем и рассогласованность собственного понимания ситуации и наблюдаемого поведения людей, то наблюдается ее дестабилизирующее влияние, приводящее к ухудшению общего самочувствия личности, росту тревоги, страха, неуверенности, возможности развития обсессивно-фобических нарушений. В случае отрицательной корреляции между обозначенными показателями, наблюдается, напротив, стабилизация психоэмоционального состояния личности.

В результате исследования были сделаны следующие основные **выводы**:

1. Традиционно под смысловой регуляцией понимается процесс сознательного управления субъектом своей деятельностью и психическим состоянием, однако смысловая регуляция не может быть сведена к понятию саморегуляции. Смысловые структуры личности не ограничиваются более или менее устойчивыми значимыми для нее ценностями – они включают в себя и новые мысли, возникающие у личности в ответ на когнитивную оценку ситуации. Вследствие этого, понятие «смысл» не может быть отождествлено с понятием «личностный смысл». Смысл ситуации может быть представлен как то, что связано с ее осмыслением, пониманием и оценкой. Такое понимание является результатом мышления человека, взаимодействия мысли и воображения, а источником порождения процесса мышления становится информация о ситуации, ее интерпретация. Интерпретация, как саморазъяснение и самообъяснение неизвестного и неопределенного, - это процесс, направленный на достижение лучшего понимания, то есть на

раскрытие смысла того или иного предмета, явления. Новая ситуация и информация о ней запускают механизмы смыслопорождения.

2. Ситуация неопределенности — это совокупность таких обстоятельств, которые оцениваются личностью как неконтролируемые и неточные, необъяснимые и непредсказуемые, где основными ее признаками являются: 1) недостаток, противоречивость и нечеткость информации, 2) невозможность контролировать ситуацию, 3) многочисленность вариантов развития событий, 4) отсутствие представлений о своем будущем, 5) рассогласованность понимания ситуации и поведения окружающих. В такой ситуации запускается механизм смысловой регуляции психических состояний личности как процесс упорядочения мысли и воображения, опосредующий снижение или нарастание нервно-психического напряжения, чувства тревоги и беспокойства, депрессивных состояний и тревожных ожиданий.

3. Особенности осмысления личностью ситуации, связанной с пандемией COVID-19, заключаются в том, что в процессе смыслопорождения, возникающего в ответ на принимаемую информацию, в силу имеющегося прошлого опыта и системы жизненных смыслов, у личности могут быть сформированы определенные ситуативные смысловые установки как ее личностные новообразования, отражающие трактовку происходящих событий, оценку себя и своего будущего и управляющие ее психическим состоянием.

4. При условии усиления ситуативными смысловыми установками признаков неопределенности ситуации и оценки ее потенциальной угрозы ухудшается общее самочувствие личности, повышается ее нервно-психическое напряжение, что ведет к возникновению негативных психических состояний, росту тревоги, страха, неуверенности в себе и возможности развития у нее тревожных и обсессивно-фобических расстройств.

5. При организации психологической помощи населению в периоды пандемий разной этиологии необходимо учитывать результаты исследования, что может отражаться на разработке целенаправленных программ

формирования адекватного восприятия возникшей ситуации и выработке осознанных механизмов саморегуляции психических состояний.

Перспективы дальнейших исследований проблемы смысловой регуляции психических состояний личности в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19, связаны с рассмотрением детерминационных механизмов тревожных ожиданий личности, особенностей трансформации ее смысловой сферы и смысловых конструктов, обусловленной процессами осмысления и понимания взаимодействия ситуации и личности.



**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. — Санкт-Петербург: Речь, 2004. — 165 с.
2. Абабков, В.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» / В.А. Абабков, К. Барышникова, О.В. Воронцова-Венгер // Вестник Санкт-Петербургского Университета. — 2016. — Т. 16. — № 2. — С. 6–15. DOI: 10.21638/11701 /spbu16.2016.202.
3. Абульханова-Славская, К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности. В кн.; Шорохова Е.В. (ред) Проблемы психологии личности. — Москва: Наука, 1982.
4. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т.Н. Березина. — Санкт-Петербург: Алетейя, 2001. — 304 с.
5. Агарков, Ю.А. Технология применения репертуарных решеток в психологическом исследовании / Ю.А. Агарков. — Тамбов, 2007
6. Агафонов, А.Ю. Квалиа: субъективная очевидность как объективная необходимость. URL: <http://philosophy.spbu.ru/userfiles/news/consc/theses.pdf>
7. Александрова, О.В. Психосемантический подход к оценке сложной жизненной ситуации (на примере ситуации, связанной с заболеванием, угрожающим жизни ребенка) / О.В. Александрова, И.Б. Дерманова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия Психология. — 2016. — № 6. — С. 40 – 49 DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.403.
8. Алексеева, Е.М. Роль личностного смысла в детерминации психических состояний / Е.М. Алексеева, А.О. Прохоров // Сборник статей «Психология психических состояний. — Казань: Центр инновационных технологий, 2002. — С. 131 – 144.

9. Алексеева, Е.М. Влияние личностных смыслов и смысловых установок на психические состояния: автореф. дисс. канд.психол.наук. – Казань, 2007
10. Алишев, Б.С. Психика и преодоление неопределенности / Б.С. Алишев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2009. – Т. 6. — № 3. – С. 3 – 26.
11. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. / под ред. А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова. — Москва: Педагогика, 1980.
12. Анцупов, А.Я. Как избавиться от стресса / А.Я. Анцупов. — М.: Проспект, 2015. – 224 с.
13. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15. — № 1. — С. 3 – 18.
14. Аронова, Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения / Е.А. Аронова, В.И. Моросанова – Москва: ИП РАН, 2007. – С. 51-52.
15. Аронова, Е.А. Регуляторная роль самосознания в произвольной активности человека: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. — Москва, 2004. — 190 с.
16. Артемьева, Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики / Е.Ю. Артемьева. – М.: Смысл, 1999
17. Асмолов, А.Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. — Москва: МГУ, 1990. — 367 с.
18. Асмолов, А.Г. Преадаптация к неопределенности: непредсказуемые маршруты эволюции / А.Г. Асмолов, Е.Д. Шехтер, А.М. Черноризов. — Москва: Акрополь, 2018. — 212 с.
19. Ахмеров, Р.А. Психобиографические характеристики субъекта с автономным типом саморегуляции деятельности / Р.А. Ахмерова, Г.С. Прыгин // Психологический журнал. – 2005. –Т. 26. – №6 – С. 25 – 34.

20. Ахмеров, Р.А. Субъективная картина жизненного пути в структуре самосознания / Р. А. Ахмеров // В мире научных открытий. — 2013. — №7.3 (43). — С. 190 – 220.
21. Бабаева, Н.А. Продуктивность методов саморегуляции в акмеологической практике: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. — Москва, 2004. — 25 с.
22. Бадмаева, Д.Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях: автореф. дис... канд. психол.наук. — Красноярск, 2004 — 18 с.
23. Белинская, Е.П. Неопределенность как категория современной социальной психологии личности / Е.П. Белинская // Психологические исследования. — 2014. — Т. 7. — № 36, статья 3. [Электронный ресурс]. URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v7i36.604>
24. Бербаева, И.Д. Психологические детерминанты дезадаптации личности в условиях изоляции: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. — Хабаровск, 2007
25. Битюцкая, Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания / Е.В. Битюцкая // Психологическое консультирование. — 2007. — № 4. — С. 87 – 93.
26. Битюцкая, Е.В. Особенности восприятия жизненных событий людьми с разными предпочитаемыми стилями реагирования на изменения / Е.В. Битюцкая, Т.Ю. Базаров // Вопросы психологии. — 2019. — № 3. — С. 94 – 106.
27. Битянова, Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии: Аналитический обзор. — Москва: Московский психолого-социальный институт: Флинта, — 1998. — 48 с.
28. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. — Москва: ИП РАН, 2006. — 168 с.
29. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. — Санкт-Петербург, 2003. — 344 с.

30. Братусь, Б.С. К изучению смысловой сферы личности / Б.С. Братусь // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 1981. — № 2. – С. 76 – 86.
31. Брушлинский, А.В. Проблемы психологии субъекта / А.В. Брушлинский. — Москва, 1994. — 128 с.
32. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – Санкт-Петербург, 2002. — 445 с.
33. Бурлачук, Л.Ф. К психологической теории ситуации / Л.Ф. Бурлачук, Н.Б. Михайлова // Психологический журнал. — 2002. - Т. 23. - № 1. — С. 5 – 17.
34. Бутенко, Т.П. Субъективная неопределенность жизненных ситуаций: когнитивно-эмоциональные оценки и стратегии поведения: автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук. — Москва, 2009. — 28 с.
35. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. — Москва: МГУ, 1984. — 200 с.
36. Вассерман, Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонова. — Санкт-Петербург: Речь, 2010. — 192 с.
37. Вощинин, А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний спортсменов / А.В. Ващинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. — № 6 (136). – С. 214 – 217.
38. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. // Под ред. В.В. Давыдова. – Москва: Педагогика, 1991. – 480 с.
39. Вызова, В. М., Аванесян, М. О. Стратегии преодоления неопределенности в зрелом возрасте. В кн.: Г. А. Вайзер, Т. А. Попова, Н. В. Кисельникова (ред.). Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XXV Международного симпозиума. — Москва: Психологический институт РАО, 2020. — С. 205-208. <https://doi.org/10.24411/9999-042A-2020-00062>

40. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: учебное пособие / Г.Ш. Габдреева. – Казань: Изд-во Казан. ун-та., 1981. – 63 с.
41. Ганзен, В.А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека // Психические состояния / В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко. – Ленинград, 1981. — Вып.10. — С.6 – 16.
42. Герасимова, А.А. Анализ обращаемости на телефон неотложной психологической помощи в период пандемии и до нее // Консультативная психология и психотерапия. — 2020. — Т. 28. — № 2. — С. 109–119. URL: <https://psyjournals.ru/mpj/2020/n2/Gerasimova.shtml> (дата обращения: 16.08.2020).
43. Григорьева, М.В. Компоненты социальной активности личности в ситуациях неопределенности и риска / М.В. Григорьева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. — Т. 7. — № 4. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/52PSM419.pdf> (дата обращения: 16.08.2020)
44. Гришина, Н.В. Психология социальных ситуаций / Н.В. Гришина // Психология социальных ситуаций: хрестоматия. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. — С. 8 – 27.
45. Гришина, Н.В. Психология ситуаций: теория и исследования / Н.В. Гришина, В.Е. Погребницкая, Д.М. Абдульманова, М.В. Аллахвердов. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2011. — 340 с.
46. Гунзунова, Б.А. Личностные факторы саморегуляции эмоциональных состояний педагогов. / Б.А. Гунзунова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – Т. 1. – № 3 (63). — С. 5 – 15.
47. Дикая, Л.Г. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – Москва: ИП РАН, 2007. — 168 с.
48. Дикая, Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в условиях экстремальной деятельности: диссертация на

соискание ученой степени доктора психологических наук. — Курск, 2002. — 262 с.

49. Дикая, Л.Г. Направленность и эффективность индивидуальных стилей саморегуляции функционального состояния человека / Л.Г. Дикая, В.И. Щедров // Журнал Социальные и гуманитарные науки на дальнем востоке. — 2013. — №38. — С. 129 – 142.

50. Дружинин, В.Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. — 156 с.

51. Дубровина, О.В. Психическая саморегуляция как средство гармонизации Я-концепции личности с виртуальной аддикцией: на материале лиц юношеского возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Новосибирск, 2009. — 23 с.

52. Дэнурт, Л. Крупнейший психологический эксперимент / Л. Дэнурт // В мире науки. Scientific American. — 2020. — № 8-9. — С. 44-53.

53. Ениколопов, С.Н. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 / С.Н. Ениколопов, О.М. Бойко, Т.И. Медведева, О.Ю. Воронцова, О.Ю. Казьмина // Психолого-педагогические исследования. — 2020. — Т. 12. — №2. — С. 108–126. URL: [https://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2020/n2/Enikolopov\\_et\\_al.shtml](https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2020/n2/Enikolopov_et_al.shtml) (дата обращения: 16.08.2020).

54. Ермасов, Е.В. Психологический стресс в условиях изоляции / Е.В. Ермасов // Развитие личности. – 2009. — № 2. – С. 84 – 98.

55. Ермолаева, М.В. Смысловые факторы эмоциональной устойчивости / М.В. Ермолаева // Компоненты адаптационного процесса / под ред. В.И. Медведева. – Ленинград: Наука, 1984. – С. 87 – 100

56. Завалова, Н.Д. Образ в психической регуляции деятельности / Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко. — Москва: Наука, 1986. — 174 с.

57. Зейгарник, Б.В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник // Психологический журнал. — 1989. — Т. 2. — № 2. — С. 5 – 24.

58. Зарецкий, В.К. Смысловая регуляция решения творческих задач / В.К. Зарецкий, А.Б. Холмогорова // В сб.: «Исследование проблем психологии творчества». — Москва: Наука, 1983. — С.62 – 100.
59. Знаков, В.В. Психология понимания: Проблемы и перспективы / В.В. Знаков. — Москва: ИП РАН, 2005. — 448 с.
60. Зобков, А.В. Акмеология саморегуляции учебной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. — Кострома. 2013. — 50 с.
61. Зубок Ю.А., Чупров В.И. Смысловая саморегуляция отношения молодежи к образованию // III Чтения памяти В.Т. Лисовского: сборник научных трудов / Под ред. Т.К. Ростовской – Москва: Экон-Информ, 2020. — С. 87 – 91.
62. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. — Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1991. — 140 с.
63. Иосифян М.А., Арина Г.А., Николаева В.В. Ценности и страхи: связь между ценностными предпочтениями и страхом перед нарушениями здоровья [Электронный ресурс]. *Clinical Psychology and Special Education*. — 2019. — Т. 8. — № 1. — С. 103–117. DOI: 10.17759/psycljn.2019080107
64. Кадякина, Н.М. Психологические особенности смысловой саморегуляции банковских служащих среднего звена в период экономического кризиса: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. — Ростов-на-Дону, 2009. — 22 с.
65. Кандыбович, С.Л. Стратегии психологической безопасности человека в условиях неопределенности / С.Л. Кандыбович // *Человеческий капитал*. — 2018. — № 8 (16). — С. 63 – 75.
66. Касьянов, В.В. Особенности и проблемы социального поведения в условиях режима самоизоляции российского населения / В.В. Касьянов, Н.Х. Гафиатулина, С.И. Самыгин // *Гуманитарий юга России*. – 2020. – Т. 9 (42). – № 2. – С. 51 – 63. DOI 10.18522/2227-8656.2020.2.3

67. Киселевская, Н.А. Саморегуляция учебной деятельности и психических состояний студентов. Методические рекомендации / Н.А.Киселевская. - Иркутск, 2002. – 33 с.
68. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. - Москва, 1983. — 218 с.
69. Ковальчук, Д.Ф. Разработка и апробация методики изучения ситуативных смысловых установок личности в период пандемии COVID-19 / Д.Ф. Ковальчук // Живая психология. — 2023. — № 3. — С. 28 – 36.
70. Коврова, М.В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде / М.В. Коврова. — Киев, 2000. — С. 42 – 48.
71. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – Москва: Наука, 1980. — 54 с.
72. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — С. 5 – 12.
73. Корниенко, А.Ф. Общее понятие смысла и механизмы его порождения / А.Ф. Корниенко // Гуманитарные научные исследования. — 2015. — № 4. — Ч. 3 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2015/04/10719> (дата обращения: 15.09.2020).
74. Корнилов, А.П. Саморегуляция человека в условиях социального перелома / А.П. Корнилов // Вопросы психологии. — 1995. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1995/955/955069.htm>
75. Корнилова, Т.В. Психология неопределенности: единство интеллектуально-личностной регуляции решений и выборов / Т.В. Корнилова // Психологический журнал. – 2013. — Т. 34. — № 3. — С. 89 – 100.
76. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук. - Кострома, 2006
77. Крюкова, Т.Л. Роль когнитивного оценивания в психологическом совладании личности // Творческое наследие А.В. Брушлинского и О.К. Тихомирова и современная психология мышления. Тезисы докладов на



научной конференции / Отв. ред. В.В. Знаков, Т.В. Корнилова. — Москва: ИП РАН, 2003. — С. 86 – 89.

78. Костин, А.Н. Организационно-процессуальный подход к анализу психической регуляции поведения и деятельности / А.Н. Костин, Ю.А. Голиков // Проблемы педагогики и психологии. – 2012. — №4. — С.245 – 249.

79. Кондратюк, Н.Г. Дифференциально психологические основы надежности осознанной саморегуляции в условиях стресса: автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Москва, 2012 – 24 с.

80. Куликов, Л.В. Диагностика психического состояния / Л.В. Куликов // Психология состояний / под ред. проф. А. О. Прохорова. - Москва; Санкт-Петербург, 2004. — С. 74 – 81.

81. Кулюткин, Ю.Н. Образовательные технологии: педагогическая рефлексия / Ю.Н. Кулюткин, И.В. Муштавинская. – Санкт-Петербург: СПбГУПМ, 2002. – 48с.

82. Лаврик, А. В. Особенности стратегии отражения действительности в ситуации неопределенности жителями городской и сельской местности: автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук. — М., 2009. — 21 с.

83. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. — Ленинград: Медицина, 1970.

84. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев. — Москва: Политиздат, 1972. — 304 с.

85. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. — М.: Смысл, 2007. — 512 с.

86. Леонтьев, Д.А. Неклассическая психология состояний / Д.А. Леонтьев // Сборник статей. – Казань: Центр инновационного развития, 2004. – С. 66 – 71.

87. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции / Д.А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и

диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. — Москва: Смысл, 2013. — С. 107 – 130.

88. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: дис...д-ра психол.наук. — Москва, 1999.

89. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. — М.: Смысл, 2009. — 312 с.

90. Линкевич, К.В. Экспериментальный подход к изучению влияния понимания ситуации на процесс их запоминания / К.В. Линкевич // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. — 2015. — Вып. 3. — С. 18-26.

91. Логинова Е.А. Как пережить карантин: советы психолога семье // Рекомендации центра экстренной психологической помощи МГППУ. URL: [https://mgppu.ru/resources/files/Karantin/Листовка\\_7.pdf](https://mgppu.ru/resources/files/Karantin/Листовка_7.pdf) (дата обращения: 15.08.2020)

92. Ломов, Б.Ф. Психологическая регуляция деятельности. Избранные труды. /Б.Ф.Ломов. — М.: ИП РАН, 2006. — 624 с.

93. Львова, Е.Н. Личностное опосредование выбора стратегий совладания в ситуации неопределенности: диссертация на соискание степени кандидата психологических наук. — Москва: МГУ, 2017. — 290 с.

94. Мандель, Б.Р. Психология стресса / Б.Р. Мандель. — Москва, 2014. — С. 36 – 47.

95. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. — Санкт-Петербург, 2001. — 260 с.

96. Медведева, Т.И. Анализ динамики депрессивной симптоматики и суицидальных идей во время пандемии COVID-19 в России / Т.И. Медведева, С.Н. Ениколопов, О.М. Бойко, О.Ю. Воронцова // Суицидология. — 2020. — № 11 (3). — С. 3-16. DOI: 10.32878/suiciderus.20-11-03(40)-3-16

97. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. — Вып.2. — Красноярск: Литера-принт, 2009. — 237 с.

98. Мирзиев, И.Х. Особенности саморегуляции отрицательных психических состояний в обыденной жизнедеятельности субъекта: дис. ... канд. психол. наук. — Казань, 2002
99. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. — М.: Наука, 2001. — 192 с.
100. Моросанова, В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. — 2000. — № 2. — С. 118—127.
101. Моросанова, В.И. Роль осознанной саморегуляции в контроле агрессивности у педагогов / В.И. Моросанова, Т.Н. Банщикова // Мир образования - образование в мире. – 2014. – № 4(56). – С.112 – 123.
102. Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – Москва: Наука, 2010. – 519 с.
103. Мосолов, С.Н. Актуальные задачи психиатрической службы в связи с пандемией COVID-19 // Современная терапия психических расстройств. 2020. №2. URL: <https://www.psypharma.ru/ru/aktualnye-zadachi-psihiatricheskoj-sluzhby-v-svyazi-s-pandemiey-covid-19#> (дата обращения: 15.08.2020)
104. Мухрыгина, О.И. Особенности влияния смысловых структур сознания на саморегуляцию психических состояний студентов гуманитарных и технических специальностей: автореф.дисс.канд.психол.наук. – Казань, 2009
105. Наенко, Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко. – Москва: МГУ, 1976
106. Наливайко Т.В. Жизнестойкость и ее связь со свойствами личности: монография. — Челябинск: ЮУрГУ, 2010. - 126 с.
107. Нестик, Т.А. Конструирование коллективного образа будущего в условиях неопределенности // В кн.: А. Г. Асмолов (ред.). Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен. — Москва: ЯСК, 2018. — С. 213 – 225.

108. Никифоров, Г.С. Психологические аспекты саморегуляции состояний / Г.С. Никифоров, Ю.И. Филимоненко, А.К. Польшин. — Ленинград, 1986.
109. Обухов, А. С. Современные исследования проблемы мотивации и саморегуляции человека в ситуации неопределенности и изменчивости мира / А.С. Обухов // Исследователь/Researcher. — 2019. — № 1-2. — С. 10 – 21.
110. Осницкий, А.К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека: дисс. докт. психол. наук. – Москва, 2001
111. Осницкий, А.К. Регуляция деятельности и направленность личности. / А.К. Осницкий. - М.: Изд-во Моск. экономико-лингвист. ин-та, 2007. — 232 с.
112. Островский, Д.И. Влияние новой коронавирусной инфекции COVID-19 на психическое здоровье человека (Обзор литературы) / Д.И. Островский, Т.И. Иванова // Омский психиатрический журнал. — 2020. — № 2(24). – С. 4-10. DOI: 10.24411/2412-8805-2020-10201
113. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. — Москва: Академия, 2007. — 288 с.
114. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. / В.Н. Панкратов. – М.: Ин-т Психотерапии, 2001. – 352 с.
115. Парфенова, Н.Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций / Н.Б. Парфенова // Вестник Псковского гос. ун-та. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. — 2009. — № 9. — С. 109 – 117.
116. Первичко, Е.И. Восприятие COVID-19 населением России в условиях пандемии 2020 года / Е.И. Первичко, О.В. Митина, О.Б. Степанова, Ю.Е. Конюховская, Е.А. Дорохов // Клиническая и специальная психология. - 2020. – Т. 9. - № 2. – С. 119 – 146. DOI: 10.17759/cpse.2020090206
117. Первушина О.Н., Фёдоров А.А., Дорошева Е.А. Восприятие COVID-19 в контексте толерантности к неопределенности. — 2020. URL:

<https://fp.nsu.ru/nauchnaya-deyatelnost/covid19/covid.php> (дата обращения: 16.08.2020)

118. Петренко, В.Ф. Психосемантика сознания / В.Ф. Петренко. - Москва: Изд-во Московского университета, 1988.

119. Петриков, С.С. Профессиональное выгорание, симптомы эмоционального неба у медицинских работников во время эпидемии COVID-19 / С.С. Петриков, А.Б. Холмогорова, А.Ю. Суроегина и др. // Консультативная психология и психотерапия. — 2020. — Т. 28. — №2. — С. 8–45. URL: [https://psyjournals.ru/mpj/2020/n2/Petrikov\\_Kholmogorova\\_et\\_al.shtml](https://psyjournals.ru/mpj/2020/n2/Petrikov_Kholmogorova_et_al.shtml) (дата обращения: 16.08.2020)

120. Петров, И.Г. Смысл как рефлексивное отношение человеческого бытия / И.Г. Петров // Мир психологии. – 2001. — № 2. – С. 26 – 35.

121. Письмо Министерства здравоохранения РФ от 7 мая 2020 г. № 28-3/И/2-6111 «О направлении для использования в работе рекомендаций по вопросам организации психологической и психотерапевтической помощи в связи с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73951272/> (дата обращения: 16.08.2020)

122. Практикум по психологии состояний / под ред. проф. А. О. Прохорова. — Санкт-Петербург, 2004

123. Прохоров, А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30. - № 2. – С. 5 – 17.

124. Прохоров, А.О. Смысловая регуляция психических состояний: монография / А.О. Прохоров. — Москва: ИП РАН, 2009. — 352 с.

125. Психология состояний: учебное пособие / М.Е.Валиуллина, Г.Ш.Габдреева, В.Д.Менделевич, А.О.Прохоров / Под ред. проф. А.О.Прохорова. – Санкт-Петербург: Питер, 2007.

126. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы / О.М. Бойко и др. // Психологические исследования. — 2020. — Т. 13. — № 70. URL: <http://psystudy.ru>
127. Рассказова, Е.И. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание / Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев, А.А. Лебедев // Консультативная психология и психотерапия. — 2020. — Т. 28. — № 2. — С. 90–108. URL: [https://psyjournals.ru/mpj/2020/n2/Rasskazova\\_Leontiev\\_Lebedeva.shtml](https://psyjournals.ru/mpj/2020/n2/Rasskazova_Leontiev_Lebedeva.shtml) (дата обращения: 16.08.2020)
128. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Пер. с англ. В. В. Румынского под ред. Е. Н. Емельянова, В. С. Магуна. — Москва: Аспект Пресс, 1999. — 429 с.
129. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. — Санкт-Петербург: Питер, 2015 — 718 с.
130. Рягузова, Е.В. Психологическая ситуация как предмет теоретической рефлексии / Е.В. Рягузина // Проблемы социальной психологии личности. - Саратов: Саратовский государственный университет. — 2008. URL: [http://psyjournals.ru/sgu\\_socialpsy/issue/30270\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30270_full.shtml) (дата обращения: 25.10.2016).
131. Рягузова, Е.В. Ситуация как детерминанта психических состояний / Н.Р. Салихова // Сборник статей. — Казань: Центр инновационных технологий, 2004. — С. 34 - 43
132. Садовникова, Н.О. Смысловая саморегуляция в контексте переживания педагогами профессионального кризиса личности / Н.О. Садовникова, Т.Б. Сергеева // Научный диалог. — 2018. - № 1. — С.265 – 275. DOI: 10.24224/2227-1295-2018-1-265-277
133. Сазонова, Н.П. Саморегуляция как способ профилактики профессионального выгорания педагога дошкольного образования / Г.С. Прыгин // Мир науки, культуры, образования. — 2012. — № 1 (32). — С. 162 – 164.

134. Салихова, Н.Р. Взаимосвязь психических состояний с характеристиками ценностно-смысловой сферы личности / Н.Р. Салихова // Сборник статей. – Казань: Центр инновационных технологий, 2004. – С. 141 – 157.
135. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: Диспозиционная концепция. 2-е расширенное изд. / Под ред. В.А. Ядова. — М.: ЦСПиМ, 2013. — 376 с.
136. Селье, Г. Стресс без дистресса: [перевод с английского] / Г. Селье; общ. ред. Е. М. Крепса. - Москва: Прогресс, 1982. — 124 с.
137. Сергиенко, Е.А. Субъектная регуляция и совладающее поведение // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. — Москва: ИП РАН, 2008. — С. 67 – 84.
138. Скотникова, И.Г. Опрос о психологических особенностях переживания неопределенности при пандемии COVID-19 / И.Г. Скотникова, П.И. Егорова, Ю.Л. Дубинская, Л.С. Жиганов // [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/covid-19/kommentarii-eksp/scot.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/scot.html)
139. Скотникова, И.Г. Психологические особенности переживания неопределенности при эпидемии COVID-19 / И.Г. Скотникова, П.И. Егорова, Ю.Л. Огаркова, Л.С. Жиганов // Социальная и экономическая психология. — 2020. — Т. 5. — № 2. — С. 9 – 17.
140. Славнова, Т.О. Тренинг саморегуляции как средство преодоления негативных состояний / Т.О. Славнова. — Москва: МОСУ, 2000. – 49 с.
141. Слободчиков, В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков. - Москва: Школа-пресс, 1995. — 365с.
142. Сова, Ю.И. Факторы и закономерности протекания процесса смысловой саморегуляции в значимых для учащейся молодежи жизненных ситуациях / Ю.И. Сова, Е.А. Уваров // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Педагогика и психология. – 2009. – Выпуск 3 (71). – С. 42 – 52.

143. Сова, Ю.И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: диссертация ... кандидата психологических наук. — Тамбов, 2009. — 228 с.

144. Соколова, Е.Т. Культурно-историческая и клинико-психологическая перспектива исследования феноменов субъективной неопределенности / Е.Т. Соколова // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. — 2012. — № 2. — С. 37 – 48.

145. Соловьева, В.В. Современные исследования проблемы саморегуляции личности человека / В.В. Соловьева // Гуманизация образования. – 2009. — № 6. – С. 97 – 101.

146. Соловьева, Н.В. «Коронавирусный синдром»: профилактика психотравмы, вызванной COVID-19 / Н.В. Соловьева, Е.В. Макарова, И.В. Кичук // РМЖ. — 2020. — № 9. — С. 18-22.

147. Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В., Макаревич О.В., Незнанов Н.Г., Лутова Н.Б. и др. Структура тревожных переживаний, ассоциированных с распространением COVID-19: данные онлайн-опроса // Вестник РГМУ. 2020. № 3. URL: <https://doi.org/10.24075/vrgmu.2020.030> (дата обращения: 15.08.2020)

148. Сорокоумова, Е.А. Смысложизненные установки в понимании ситуации самоизоляции в период пандемии COVID-19 / Е.А. Сорокоумова, Е.И. Чердымова // Психологические проблемы смысла жизни и акме. Электронный сборник материалов XXVI Международного симпозиума. — 2021. — С. 49 – 52.

149. Сорокоумова, Е.А. Понимание ситуации самоизоляции в период пандемии COVID-19 как фактор психологического благополучия специалиста / Е.А. Сорокоумова, Е.И. Чердымова, Е.Б. Пучкова и др. // Здоровоохранение Российской Федерации. — 2020. — Т. 64. — №. 6. — С. 358 – 363. DOI: 10.46563/0044-197X-2020-64-6-358-363



150. Степанова, С.С. Личностные факторы успешности трудоустройства безработных: автореф. дис. ...канд.психол.наук. — Комсомольск-на-Амуре, 2008
151. Тихомиров, О.К. Психология мышления: Учебное пособие / О.К. Тихомиров. — Москва, 1984; 2002.
152. Томэ, Г. Теоретические и эмпирические основы психологического развития человеческой жизни / Г. Томэ // Принцип развития в психологии. — Москва: Наука, 1978. — С. 173-196.
153. Трифонова, С.А. Субъективная ситуация: содержание, формирование, способы построения: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. — Ярославль, 1999
154. Узнадзе, Д.Н. Общая психология / Д.Н. Узнадзе. — Санкт-Петербург: Питер, 2004. — 413 с.
155. Улановская, Л.С. Структура индивидуального стиля саморегуляции психических состояний индивида в профессионально ориентированной деятельности / Л.С.Улановская, И.Н.Носс // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. — 2011. — №2. — С. 135 – 141.
156. Фахрутдинова, Л.Р. Пространственно-временные и энергетические основания взаимоотношений психических процессов, переживаний и психических состояний: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. — Казань, 2001
157. Федосенко, Е.В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19 // Психологические проблемы смысла жизни и акме. — 2020. — С. 34 - 46
158. Федотов И. Предложения по реагированию на вспышку COVID-19 и сопутствующие факторы психического дистресса для лиц с умственной отсталостью и расстройствами аутистического спектра // Российское общество психиатров. Новости. 2020. 21 апреля. URL: <https://psychiatr.ru/news/1118> (дата обращения: 15.08.2020)

159. Филатова, М.В. Психологическая характеристика смысловой саморегуляции жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям / М. В. Филатова // Молодой ученый. — 2019. — № 2 (240). — С. 321-323. — URL: <https://moluch.ru/archive/240/55486/> (дата обращения: 19.11.2020).
160. Филиппов, А.В. Ситуация как элемент психологического тезауруса / А.В. Филиппов, С.В. Ковалев // Психологический журнал. — 1986. — Т. 7. - № 1. — С. 14 – 21.
161. Фирулева, Е.В. Восприятие саморегуляции психических состояний: автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Пермь, 2002. — 24 с.
162. Фоминова, А.Н. Жизнестойкость личности: монография. — Москва: МПГУ; Прометей, 2012. - 151 с.
163. Франкл, В. Поиск смысла жизни и логотерапия / В. Франкл // Психология личности. — Москва, 1982.- 118 с.
164. Харитонов, А.Н. Переопосредование как аспект понимания в диалоге / А.Н. Харитонов // Познание и общение. — Москва: Наука, 1988.
165. Харламенкова, Н.Е., Быховец Ю.В., Дан М.В., Никитина Д.А. Переживание неопределенности, беспокойства, тревоги в условиях COVID-19. URL: [http://ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html](http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html)
166. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. — Москва: Б.и., 1995. — 34 с.
167. Черноусова, Т.В. Стратегии проживания ситуации неопределенности как предмет социально-психологического анализа / Т.В. Черноусова // Психология человека в образовании. — 2022. — Т. 4. — № 4. — С. 421-434. DOI: 10.33910/2686-9527-2022-4-4-421-434
168. Шакуров, Р.Х. Психология смыслов: теория преодоления / Р.Х. Шакуров // Вопросы психологии. — 2003. - № 5. — С. 19 – 33.
169. Шапкин А.С., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегии адаптации // Психологический журнал. — 1996. — Т. 17. — № 1.

170. Шляпников, В.Н. Исследования волевой регуляции в современной зарубежной психологии / Шляпников, В.Н. // Вопросы психологии. — 2009. — № 2. — С. 135–144 с.
171. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 256 с.
172. Экспериментальная психология познания: когнитивная логика сознательного и бессознательного / В. М. Аллахвердов, А. Ю. Агафонов, Е. А. Вишнякова, В. Л. Волохонский, Е. Ю. Воскресенская, В. А. Гершкович, М. В. Иванов, Е. Н. Иванова, Н. А. Иванова, В. Ю. Карпинская, М. Б. Кувалдина, Я. А. Ледовая, Н. В. Морошкина, О. В. Науменко, С. Ф. Сергеев, М. Г. Филиппова. — Санкт-Петербург: СПбГУ, 2006. — С. 243- 255.
173. Ялтонский В.М., Ялтонская А.В., Сирота Н.А., и др. Психометрические характеристики русскоязычной версии краткого опросника восприятия болезни [Электронный ресурс] // Психологические исследования. — 2017. — Т. 10. — № 51. — С. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n51/1376-yaltonskii51.html>
174. Abelson, R.P. The psychological status of the script concept // American Psychologist. — 1981. — № 36. — P. 715-729
175. Ahmed, Md Z. Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems / Md Zahir Ahmed, Oli Ahmed, Zhou Aibao, Sang Hanbin, Liu Siyu, Akbaruddin Ahmad // Asian Journal of Psychiatry. – 2020. — Vol. 51, 102092. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>
176. Alberti, T. On the uncertainty of real-time predictions of epidemic growths: A COVID-19 case study for China and Italy / Tommaso Alberti, Davide Faranda // Communications in Nonlinear Science and Numerical Simulation. – Vol. 90, November 2020. – 105372. <https://doi.org/10.1016/j.cnsns.2020.105372>
177. Armour S. Psychologists study mental health and social impacts of COVID-19 // News home. — 2020. 23 March. URL: <https://www.sheffield.ac.uk/news/nr/psychologists-study-mental-health-social-impacts-covid-19-coronavirus-epidemic-1.884797> (дата обращения: 15.08.2020).

178. Bandura, A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* [Электронный ресурс]. URL: <http://www.uky.edu/~eushe2/BanduraPubs/Bandura1991OBHDP.pdf>

179. Bertin P., Nera K., Delouvée S. Conspiracy beliefs, chloroquine, and the rejection of vaccination: A conceptual replication-extension in the COVID-19 pandemic context // *PsyArXiv*. — 2020. May 22. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/rz78k> (дата обращения: 16.08.2020).

180. Bischetti L., Canal P., Vambini V. Funny but aversive: A large-scale survey on the emotional response to Covid-19 humor in the Italian population during the lockdown // *SocArXiv*. — 2020. 4 May. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/efk93> (дата обращения: 15.08.2020).

181. Brooks S. K. , Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence // *The lancet*. — 2020. — Vol. 395. — Pp. 912–920. URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext) (дата обращения: 15.08.2020)

182. Caia, Zh. Nurses endured high risks of psychological problems under the epidemic of COVID-19 in a longitudinal study in Wuhan China / Zhongxiang Caia, Qin Cui, Zhongchun Liu, Juanjuan Li, Xuan Gong, Jingfang Liu, Zhiying Wan, Xiaoping Yuan, Xiaofen Li, Chuang Chen, Gaohua Wang // *Journal of Psychiatric Research*. — 2020. — Vol. 131. — Pp. 132-137. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.09.007>

183. Carver C. Self-regulation of Action and Affect. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York, NY: Guilford, — 2004.

184. Chen, H. Insight into the psychological problems on the epidemic of COVID-19 in China by online searching behaviors / Hongguang Chen, Konglai Zhang // *Journal of Affective Disorders*. — Vol. 276, 1 November 2020. — Pp. 1093-1094. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.128>

185. Blessy Elizabeth David <sup>1</sup>Sanjay Kumar P.hD. Psychological health problems during the lockdown: A survey of Indian population during COVID-19

pandemic // Data in Brief. Available online 23 November 2020, 106566. In Press, Journal Pre-proof. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106566>

186. Erceg N., Ružojčić M., Galic Z. Misbehaving in the Corona Crisis: The Role of Anxiety and Unfounded Beliefs // PsyArXiv. 2020. April 10. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/cgjjw8> (дата обращения: 16.08.2020).

187. Ghimbulut O., Opre A. Assessing Resilience Using Mixed Methods: Youth Resilience Measure // Procedia — Social and Behavioral Sciences. — 2013. Vol. 78. — Pp. 310–314. URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813008707> (дата обращения 08.08.2014).

188. Glowacz, F. Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk / F. Glowacz, E. Schmits // Psychiatry Research. — 2020/ — Vol. 293, November 2020. — 113486. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113486>

189. Gowda G. S., Chithra N. K., Moirangthem S., Kumar C. N., Math S. B. Homeless persons with mental illness and COVID pandemic: Collective efforts from India // Asian Journal of Psychiatry. — 2020. — Vol. 54. — Pp. 102–268. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820303804> (дата обращения: 15.08.2020).

190. Guilford J.P. Basic conceptual problems of the psychology of thinking // Proceedings of the New York Academy of Science. —1960. — Vol. 91. — Pp. 6 – 12/

191. Homa K. The effect of social support on resilience / K. Homa. — ProQuest Dissertations and Theses, 2012. — 51 p. URL: <http://search.proquest.com/docview/1038969704?accountid=35419>. (1038969704) (дата обращения: 20.12.2013).

192. Jiang, Z. Psychological distress and sleep quality of COVID-19 patients in Wuhan, a lockdown city as the epicenter of COVID-19 / ZiYi Jiang, PeiPei Zhu, LiYuan Wang, Ying Hu, MingFan Pang, ShunShing Ma, Xin Tang // Journal of

Psychiatric Research. Available online 27 October 2020  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.10.034>

193. Kar, S. K. Mental health research in the lower-middle-income countries of Africa and Asia during the COVID-19 pandemic: A scoping review / Sujita Kumar Kar, Tosin Philip Oyetunji, Aathira J. Prakash, Olusegun Ayomikun Ogunmola, Sarvodaya Tripathy, Monsurat M. Lawal, Zainab K. Sanusi, S.M. Yasir Arafat // *Neurology, Psychiatry and Brain Research*. — 2020. — Vol. 38, December 2020. — Pp. 54-64. <https://doi.org/10.1016/j.npbr.2020.10.003>

194. Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process. – NY: McGraw-Hill, 1966

195. Leach, M. Post-pandemic transformations: How and why COVID-19 requires us to rethink development / Melissa Leach, Hayley MacGregor, Ian Scoones, Annie Wilkinson // *World Development*. — 2021. — Vol. 138, February 2021. – 105233. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2020.105233>

196. Li, Zh. Vicarious traumatization: A psychological problem that cannot be ignored during the COVID-19 pandemic / Zhenyu Li, Jingwu Ge, Meiling Yang, Jianping Feng, Cunming Liu, Chun Yang // *Brain, Behavior, and Immunity*. – 2020. — Vol. 87, July 2020. — P. 74 <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.047>

197. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and mental health // *Journal of Personality Assessment*. — 1994. — Vol. 63. — Pp. 265 – 274.

198. Matters K. G. The Upside of Divorce: A Qualitative Examination of Resilience in Children Following Parental Divorce / K. G. Matters. — ProQuest Dissertations and Theses, 2007. — 76 p.

199. McArthur, C. Evaluating the Effect of COVID-19 Pandemic Lockdown on Long-Term Care Residents' Mental Health: A Data-Driven Approach in New Brunswick / Caitlin McArthur, Margaret Saari, George A. Heckman, Luke Turcotte, Jalila Jiblou, John P. Hirdes // *Journal of the American Medical Directors Association* Available online 26 October 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.10.028>

200. Mischel W. From Personality and Assessment (1968) to Personality Science // Journal of Research in Personality. — 2009. — Vol. 43. — N 2. - Pp. 282 – 290/

201. Obrist B., Collins K. A., Pfeiffer C. Socio-cultural and economic factors influencing adolescents' resilience against the threat of teenage pregnancy: a cross-sectional survey in Accra, Ghana // Reproductive Health. — 2015. — Vol. 12. URL: <https://reproductive-health-journal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12978-015-0113-9>. (дата обращения 20.03.2019).

202. Patel, J.A. COVID-19 and autism: Uncertainty, distress and feeling forgotten / J.A. Patel, A.A. Badiani, F.B.H. Nielsen, S. Assi, V. Unadkat, B. Patel, C. Courtney, L. Hallas // Public Health in Practice. — 2020/ — Vol. 1, November 2020. – 100034 <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2020.100034> Pieh, Chr. The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria / Christoph Pieh, Sanja Budimir, Thomas Probst // Journal of Psychosomatic Research. - Volume 136, September 2020, 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>

203. Pieh, Chr. The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria / Christoph Pieh, Sanja Budimir, Thomas Probst // Journal of Psychosomatic Research. — 2020. — Vol. 136, September 2020. — P. 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>

204. Praghlapati A. New normal “Indonesia” after COVID-19 pandemic // PsyArXiv. — 2020. May 25. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/7snqb> (дата обращения: 16.08.2020).

205. Qiu J., Shen B., Zhao M. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations // General Psychiatry. — 2020. — Vol. 33. — Pp. 100–213.

206. Raab, M. Chapter Twelve - How to cope with uncertainty in COVID-19 times / Markus Raab // <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-823523-2.00012-X> [Get rights and content](#)

207. Reis, R.F. Characterization of the COVID-19 pandemic and the impact of uncertainties, mitigation strategies, and underreporting of cases in South Korea, Italy, and Brazil / Ruy Freitas Reis, Bárbara de Melo Quintela, Joventino de Oliveira Campos, Johnny Moreira Gomes, Bernardo Martins Rocha, Marcelo Lobosco, Rodrigo Weber dos Santos // *Chaos, Solitons & Fractals*. – 2020. —Vol. 136, July 2020. – P. 109888. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109888>

208. Rogers J. P. , Chesney E., Oliver D., Pollak T. A., McGuire F., Fusar-Poli P., Zandi M. S., Lewis G., David A.S. Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic // *Lancet Psychiatry*. — 2020. May 18. URL: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30203-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30203-0) (дата обращения: 16.08.2020).

209. Scrivner C., Johnson J. A., Kjeldgaard-Christiansen J., Clasen M. Pandemic Practice: Horror Fans and Morbidly Curious Individuals Are More Psychologically Resilient During the COVID-19 Pandemic // *PsyArXiv*. — 2020. June 30. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/4c7af> (дата обращения: 16.08.2020).

210. Shafer K., Milkie M., Scheibling C. The Division of Labour Before & During the COVID-19 Pandemic in Canada // *SocArXiv*. — 2020. May 23. URL: <https://doi.org/10.31235/osf.io/24j87> (дата обращения: 15.08.2020).

211. Smith, B.M. Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19 / Brooke M. Smith, Alexander J. Twohy, Gregory S. Smith // *Journal of Contextual Behavioral Science*. — 2020. — Vol. 18, October 2020. – Pp. 162-174. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.005>

212. Sternisko A., Cichocka A., Cislak A., Van Bavel J. J. Collective narcissism predicts the belief and dissemination of conspiracy theories during the COVID-19 pandemic // *SocArXiv*. — 2020. 21 May. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/4cbav> (дата обращения: 15.08.2020).

213. Storch, E.A. Impact of the COVID-19 pandemic on exposure and response prevention outcomes in adults and youth with obsessive-compulsive



disorder / Eric A. Storch, Jessica C. Sheu, Andrew G. Guzick, Sophie C. Schneider, Sandra L. Cepeda, Bianca R. Rombado, Rohit Gupta, Connor T. Hoch, Wayne K. Goodman // *Psychiatry Research*. - Available online 26 November 2020, 113597.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113597>

214. Thomae, H. *Das Individuum und seine Welt*. - Gottingen, 1996

215. Tull, M. T. The prospective influence of COVID-19 affective risk assessments and intolerance of uncertainty on later dimensions of health anxiety / Matthew T. Tull, Anna C. Barbano, Kayla M. Scamaldo, Julia R. Richmond, Keith A. Edmonds, Jason P. Rose, Kim L. Gratz // *Journal of Anxiety Disorders*. - Volume 75, October 2020, 102290

216. Yao H., Chen J.-H., Xu Y.-F. Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic // *The Lancet Psychiatry*. — 2020. 4 (April): 21. URL: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30090-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30090-0) (дата обращения: 16.08.2020).

217. Yıldırım M., Arslan G., Özaslan A. Perceived Risk and Mental Health Problems Among Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic: Exploring the Mediating Effects of Resilience and Coronavirus Fear // *PsyArXiv*. — 2020. June 10. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/84xju> (дата обращения: 16.08.2020).

218. Wheaton, M. G. Intolerance of uncertainty as a factor linking obsessive-compulsive symptoms, health anxiety and concerns about the spread of the novel coronavirus (COVID-19) in the United States / Michael G. Wheaton, Gabrielle R. Messner, Jenna B. Marks // *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. – 2021. — Vol. 28, January 2021. – P. 100605. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100605>

219. Zhang S., Sun S., Jahanshahi A. A., Alvarez-Risco A., Ibarra V. G., Li J., Patty-Tito R. M. Developing and testing a measure of COVID-19 Organizational Support of Healthcare Workers – Results from Peru, Ecuador, and Bolivia // *PsyArXiv*. — 2020. May 19. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/wpcf4> (дата обращения: 16.08.2020).

220. Zhu, Z. The psychological status of people affected by the COVID-19 outbreak in China / Zhen Zhu, Qi Liu, Xiaobing Jiang, Upasana Manandhar, Zhongyu Luo, Xu Zheng, Yuanyuan Li, Jun Xie, Bo Zhang // Journal of Psychiatric Research. — 2020. — Vol. 129, October 2020. — Pp. 1-7  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.05.026>





11. Боюсь, что из-за пандемии не смогу больше заниматься своим привычным делом										
12. Тревожусь, что супруг(а) из-за пандемии откроется в совсем другом свете										
13. Обеспокоенность поведением и образованием своих детей										
14. Страх, что ситуация пандемии серьезно навредит моему психическому здоровью										
15. Обеспокоенность по поводу возможной потери своей самостоятельности										
16. Страх остаться без работы										
17. Страх потерять друзей и близких										
18. Страх не выдержать ситуацию самоизоляции										
19. Страх, что буду невостребованным (ой) на рынке труда										
20. Обеспокоенность семейными отношениями, их ухудшением										

## Интерпретация результатов:

Потенциальная угроза	Номера утверждений	Расчет
Угроза жизни и здоровью	1, 4, 6, 15	$\Sigma / 4$
Угроза жизни и здоровью родных и близких	2, 3, 17	$\Sigma / 3$
Угроза психологическому благополучию	7, 11, 14, 15, 18	$\Sigma / 5$
Угроза профессиональным достижениям	5, 8, 9, 11, 15, 16, 19	$\Sigma / 7$
Угроза семейным взаимоотношениям	10, 12, 13, 20	$\Sigma / 4$

## Приложение В

**Диагностический инструментарий авторского исследования**  
**Опросник «Ситуативные смысловые установки личности в период**  
**пандемии COVID-19»**

Инструкция: «Читая поочередно утверждения, поставьте любой знак в столбце, в зависимости от степени своего согласия с ним: если Вы абсолютно не согласны – отмечаете цифру 0, если полностью согласны – цифру 7; если частично согласны или не согласны – то ту цифру, которая, по Вашему мнению, соответствует Вашим представлениям»

*Ситуативные смысловые установки относительно сущности и природы*  
*COVID-19*

№	Утверждения	Абсолютно не согласен – согласен полностью							
		0	1	2	3	4	5	6	7
1	Вирус COVID-19 – это результат естественной эволюции человечества								
2	Вирус COVID-19 искусственно выращен с целью дестабилизации ситуации в мире								
3	Вирус COVID-19 – это вирус, посланный на Землю для естественного отбора человечества								
4	Вирус COVID-19 – это страшное испытание человечества								
5	Никакого вируса COVID-19 просто не существует в природе								
6	Коронавирусная инфекция COVID-19 появилась недавно и до 2019 года была неизвестна человечеству								
7	Не верю, что вирус COVID-19 появился естественным путем – это происки наших врагов								
8	Високосный год – этим и можно объяснить пандемию COVID-19								
9	Бог милостив: не допустит страшных бедствий и несчастий от вируса COVID-19								

10	Информацию о COVID-19 специально раздувают в СМИ, чтобы запугать народ и посеять панику									
11	Вирус COVID-19, являясь острым респираторным заболеванием, в основном передается от человека к человеку воздушно-капельным путем									
12	Вирус COVID-19 – это форма биологического оружия									
13	Неземное происхождение вируса COVID-19 не вызывает никаких сомнений									
14	Пандемия COVID-19 послана Богом, чтобы люди опомнились и к ним вернулось сострадание и любовь к Ближнему									
15	COVID-19 – это блеф, миф, созданный правительствами в своих целях									
16	Вирус COVID-19 представляет реальную угрозу, вследствие того, что действует на человека избирательно в зависимости от особенностей его иммунной системы и состояния здоровья									
17	Вспышка эпидемии COVID-19 произошла по вине спецслужб									
18	Любые вирусы, в том числе и вирус COVID-19, являясь полноправными обитателями Планеты, активизируются только при определенном расположении звезд									
19	Пандемия COVID-19 – это Кара Божья за грехи наши									
20	Не понимаю, как можно поверить в реальность существования какого-то вируса									

Типы установок	Номера утверждений	Расчет
Адекватные	1, 6, 11, 16	$\Sigma - 0 - 28$
Конспирологические	2, 7, 12, 17	$\Sigma - 0 - 28$
Мистические	3, 8, 13, 18	$\Sigma - 0 - 28$
Религиозные	4, 9, 14, 19	$\Sigma - 0 - 28$
Скептические	5, 10, 15, 20	$\Sigma - 0 - 28$

*Ситуативные смысловые установки относительно ограничительных мер, предпринимаемых государствами с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19*

№	Утверждения	Абсолютно не согласен – согласен полностью							
		0	1	2	3	4	5	6	7
1	Ограничительные меры необходимы для сдерживания распространения вируса								
2	Ограничительных мер явно недостаточно								
3	Мне абсолютно все равно, какие там ограничительные меры принимаются, я никогда их придерживаться не буду								
4	Сколько людей – столько и мнений по поводу необходимости ограничительных мер								
5	Мне становится очень смешно, когда люди свято верят в пользу масок								
6	Ограничительные меры достаточны и разумны								
7	Правительство не понимает, что делает: обстановка напряженная, а оно отменяет ряд ограничений								
8	Ограничительные меры – это полный крах экономике								
9	Люди могут по-разному воспринимать и оценивать действия правительства в пандемию, но жизнь все расставит на свои места								
10	Заразиться можно, где и как угодно, поэтому ограничительные меры – это способ «запудрить людям мозги»								
11	Я считаю, что каждый человек должен выполнять все рекомендации правительства государства								
12	Если бы я мог принимать решения, то я объявил бы полную изоляцию людей								
13	Людам есть нечего будет из-за их ограничениях								
14	Мы можем только спустя годы, если доживем, рассуждать, зачем нужны были ограничительные меры								





2	Я уже не раз болел этим вирусом, и поэтому ничто и никто мне не запретит, что и как делать								
3	Чтобы пережить пандемию, нужно включить все свои адаптационные механизмы и включить волю								
4	Не стоит изменять своим привычкам и своему образу жизни								
5	Только смирение и терпение должны стать основой поведения каждого человека во время пандемии COVID-19								
6	Как бы ни трудно было соблюдать все предписания, но каждый человек обязан сам себя контролировать, чтобы не принести вред другим людям								
7	Я убежден, что со мной ничего не случится и что вирус меня не затронет								
8	Пандемия COVID-19 дает широкие возможности для тренировки своей воли								
9	Каждый человек должен быть независим от мнения других, поэтому не стоит навязывать ему свое видение ситуации, связанной с пандемией COVID-19								
10	Я вряд ли смогу вести привычный образ жизни во время пандемии COVID-19, поэтому приму все, что мне дает испытание								
11	Только ответственность и самоконтроль могут преломить ситуацию, связанную с пандемией COVID-19								
12	Я точно знаю, что я не такой, как все, поэтому никакой паники я поддаваться не намерен								
13	Я ситуативно соглашаюсь с требованиями нового вируса и включаю волю до поры до времени								
14	Мне все равно, что будут делать окружающие меня люди, но я постараюсь сохранить свою независимость и автономность в период пандемии COVID-19								
15	Терпение, терпение и терпение – вот главная ценность времени эпохи пандемии COVID-19								

16	Если даже со мной ничего не случится, это не дает мне право не думать о жизни и здоровье других людей, поэтому только ответственное поведение всех – залог успеха борьбы с пандемией								
17	Ничто не может заставить меня отказаться от привычного образа жизни, а уж тем более какой-то там вирус								
18	Необходимо приспособиться к новому образу жизни во время пандемии								
19	Слушаю только себя и свой разум во время пандемии COVID-19								
20	Всем необходимо научиться терпению, чтобы стать духовно богаче после пандемии COVID-19								

Типы ситуативных смысловых установок	Номера утверждений	Расчет
Я – ответственность и самоконтроль	1, 6, 11, 16	$\Sigma - 0 - 28$
Я – уверенность и вызов	2, 7, 12, 17	$\Sigma - 0 - 28$
Я – адаптация и воля	3, 8, 13, 18	$\Sigma - 0 - 28$
Я – независимость и автономность	4, 9, 14, 19	$\Sigma - 0 - 28$
Я – смирение и терпение	5, 10, 15, 20	$\Sigma - 0 - 28$

*Ситуативные смысловые установки относительно своего будущего в период после пандемии COVID-19*

№	Утверждения	Абсолютно не согласен – согласен полностью							
		0	1	2	3	4	5	6	7
1	Судьбу не изменишь, поэтому никто не знает, что нас ждет после пандемии COVID-19								
2	Трудно предугадать, что будет завтра: пандемия изменит жизнь каждого из нас								
3	Уверен, что все будет отлично в будущем, у меня точно								
4	Ничего хорошего от будущего ждать не стоит								
5	Я что-то не сделал в настоящем, поэтому будущее очень туманно								

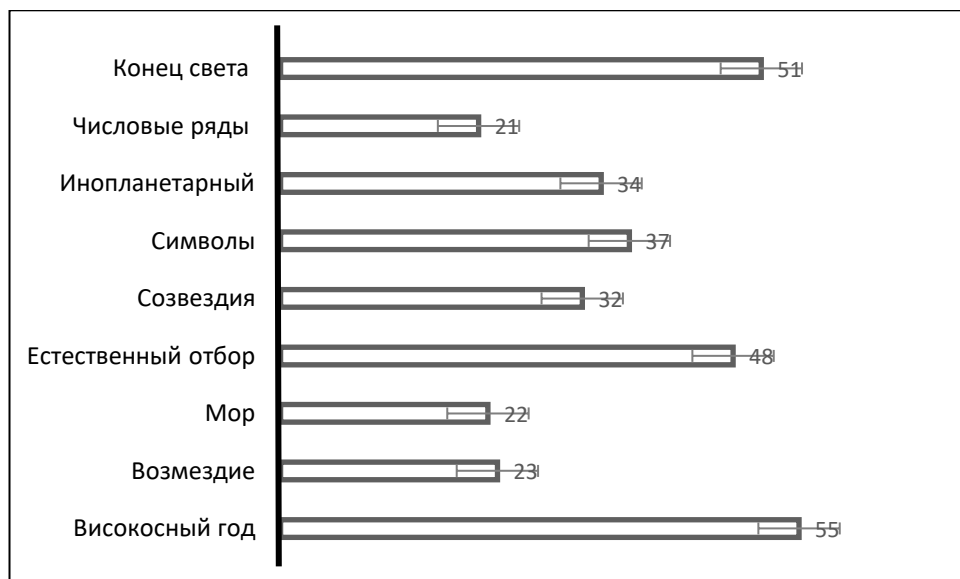
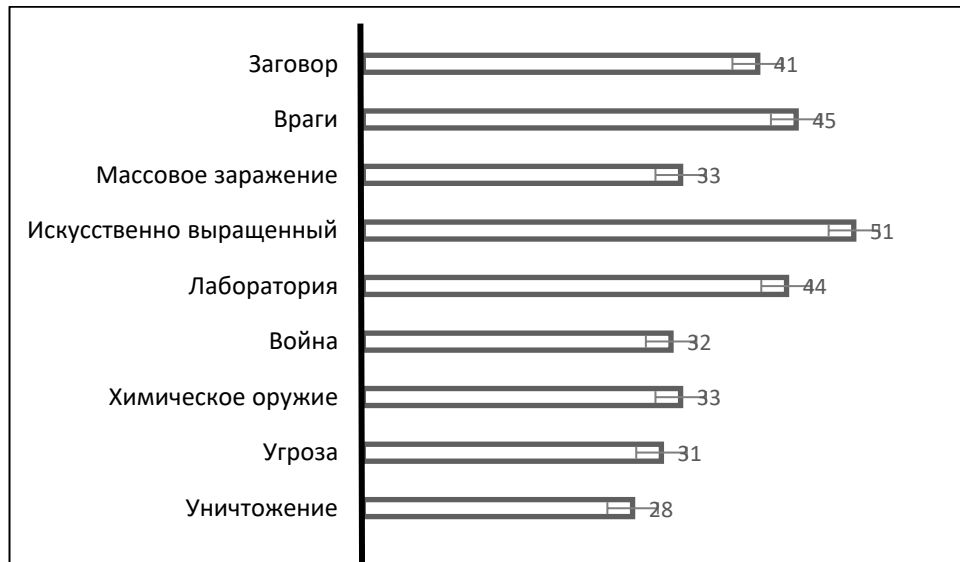
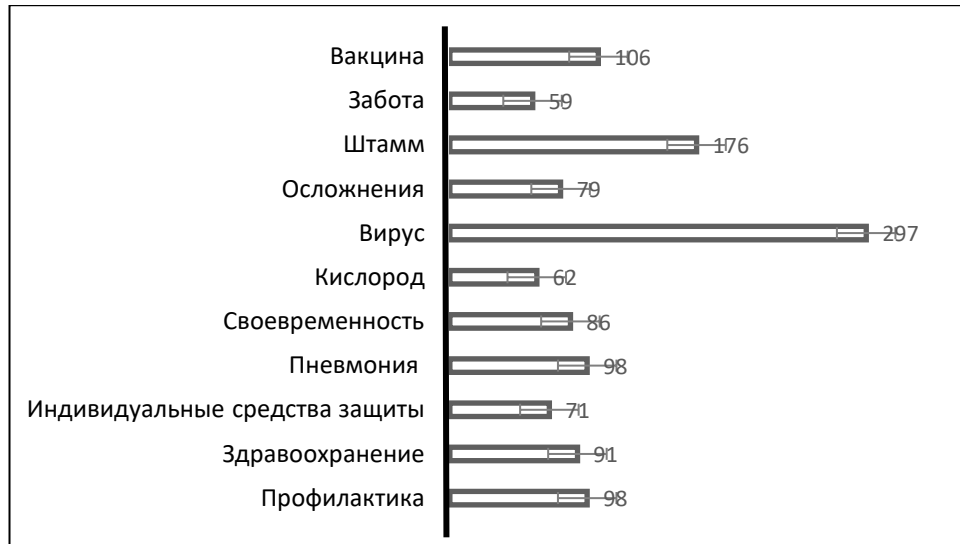
6	Что предназначено человеку, то и будет								
7	Будущее неизвестно, но я думаю, что порядка никакого ожидать не стоит								
8	Когда люди так настрадаются, придет лучшее завтра								
9	Вряд ли нас ожидает радужное будущее								
10	Все слишком сложно, я бы предпочел более легкое будущее								
11	Будущее уже предопределено, и ничто не может его изменить								
12	Хаос, наверное, - это то, что ждет нас всех завтра, после пандемии COVID-19								
13	Я оптимист, поэтому верю в лучшее будущее								
14	В будущем пандемия будет гораздо страшнее и сильнее								
15	Нет никакого смысла думать о будущем, так как его сам не изменишь								
16	Никакие меры не смогут повлиять на будущее человечества после пандемии COVID-19 – оно уже предопределено, и на то воля судьбы каждого из нас								
17	Прежним мир уже не будет, поэтому и у меня, по-видимому, тоже все изменится								
18	Я знаю, что все будет хорошо и просто замечательно, а по-другому и быть не может								
19	Впереди нас ждет череда потрясений и бед								
20	Рано говорить о будущем – надо еще пережить пандемию								

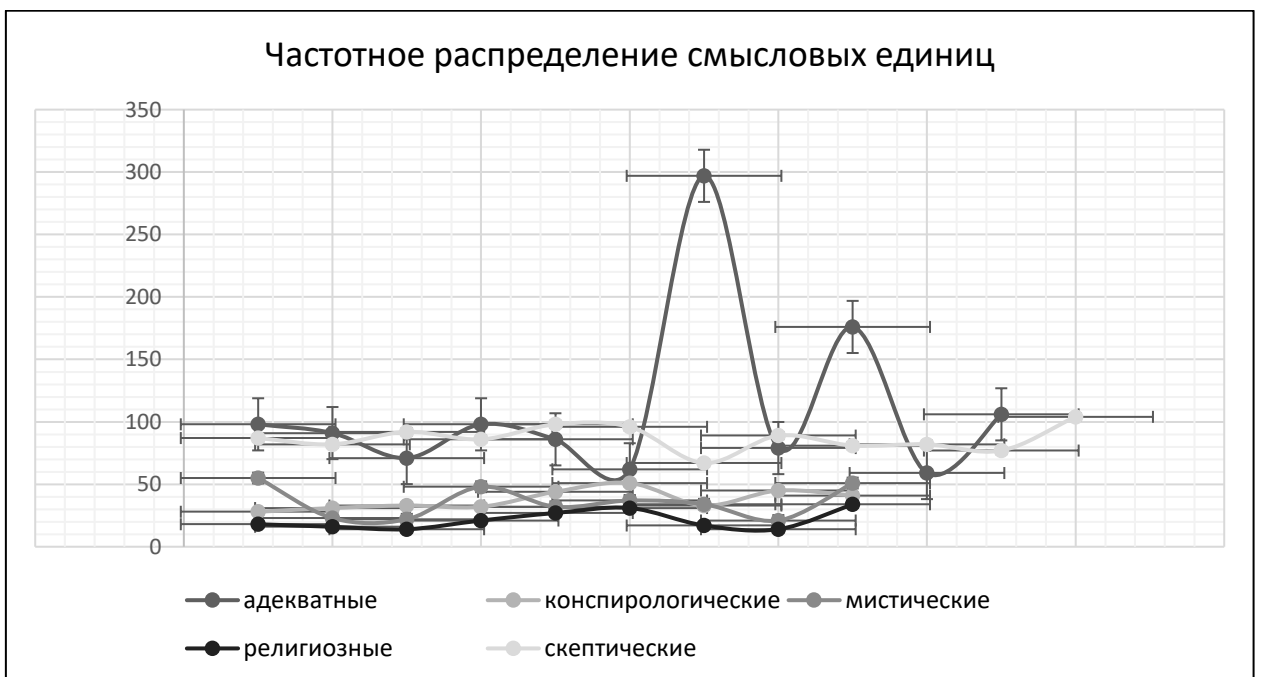
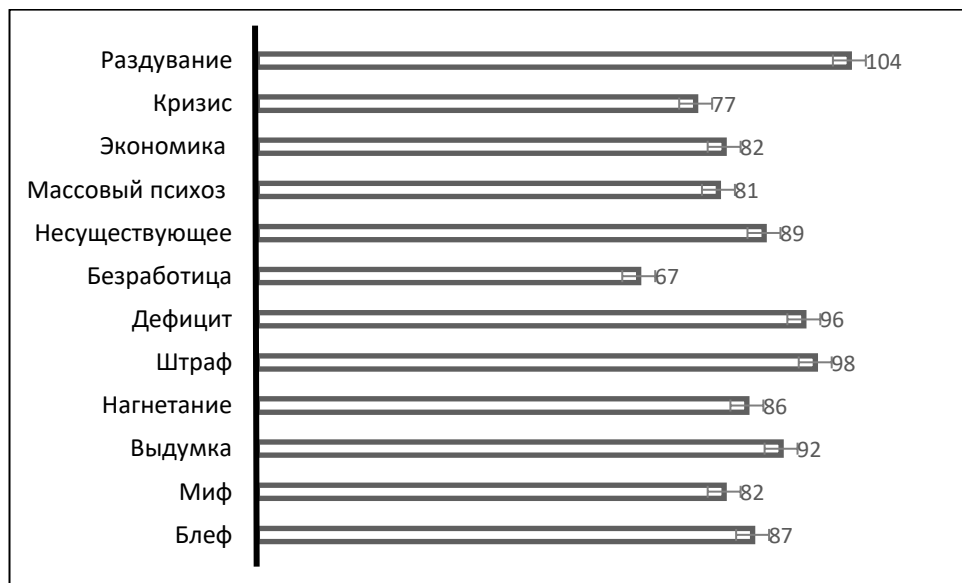
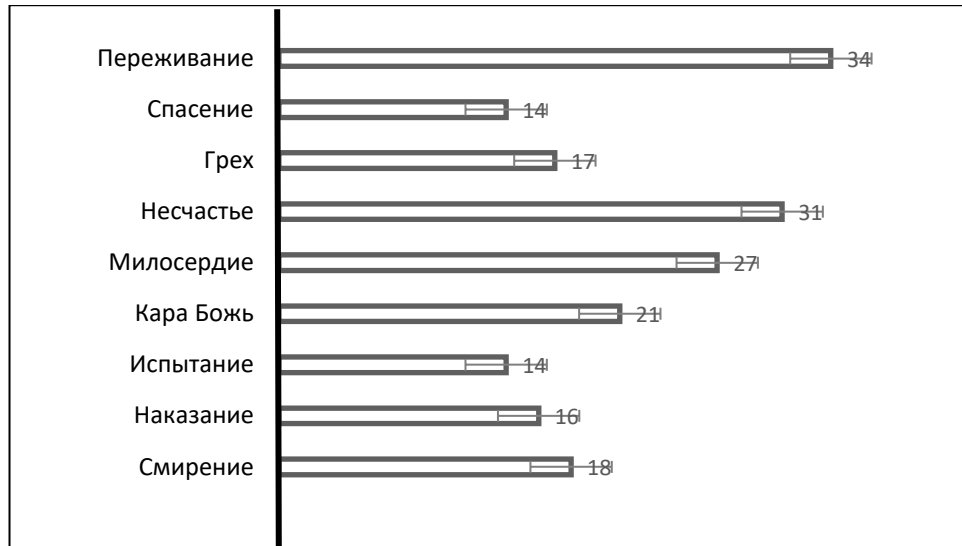
Типы ситуативных смысловых установок	Номера утверждений	Расчет
Фаталистические	1, 6, 11, 16	$\Sigma - 0 - 28$
Хаотические	2, 7, 12, 17	$\Sigma - 0 - 28$
Оптимистические	3, 8, 13, 18	$\Sigma - 0 - 28$
Пессимистические	4, 9, 14, 19	$\Sigma - 0 - 28$
Конфликтные	5, 10, 15, 20	$\Sigma - 0 - 28$

### Результаты контент-анализа ассоциаций

*Определение типов ситуативных смысловых установок относительно сущности и природы COVID-19*

Название кластера	Смысловые единицы и их частотное распределение	%
Адекватные смысловые установки	Профилактика (98), Здравоохранение (96), Пневмония (98), Индивидуальные средства защиты (71), Своевременность (86), Кислород (62), Забота (59), Осложнения (79), Вакцина (106), Штамм (176)	34,64
Конспирологические смысловые установки	Уничтожение (28), Угроза (31), Химическое оружие (33), Война (32), Лаборатория (44), Искусственно выращенный (51), Массовое заражение (33), Враги (45), Заговор (41)	13,02
Мистические смысловые установки	Високосный год (55), Возмездие (23), Мор (22), Естественный отбор (48), Созвездия (32), Символы (37), Инопланетарный (34), Числовые ряды (21), Конец света (51)	13,28
Религиозные смысловые установки	Смирение (18), Наказание (16), Испытание (14), Кара Божья (21), Милосердие (27), Несчастье (31), Грех (17), Спасение (14), Переживание (34)	7,81
Скептические смысловые установки	Блеф (87), Миф (82), Выдумка (92), Нагнетание (86), Штраф (98), Дефицит (96), Безработица (67), Несуществующее (89), Массовый психоз (81), Экономика (82), Кризис (77), Раздувание (104)	30,47

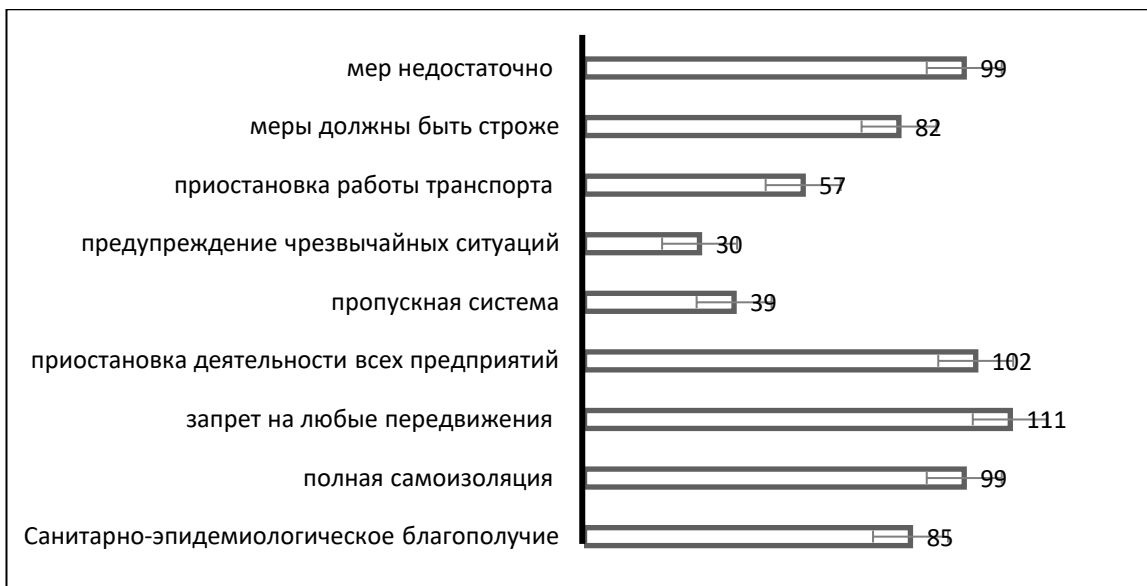
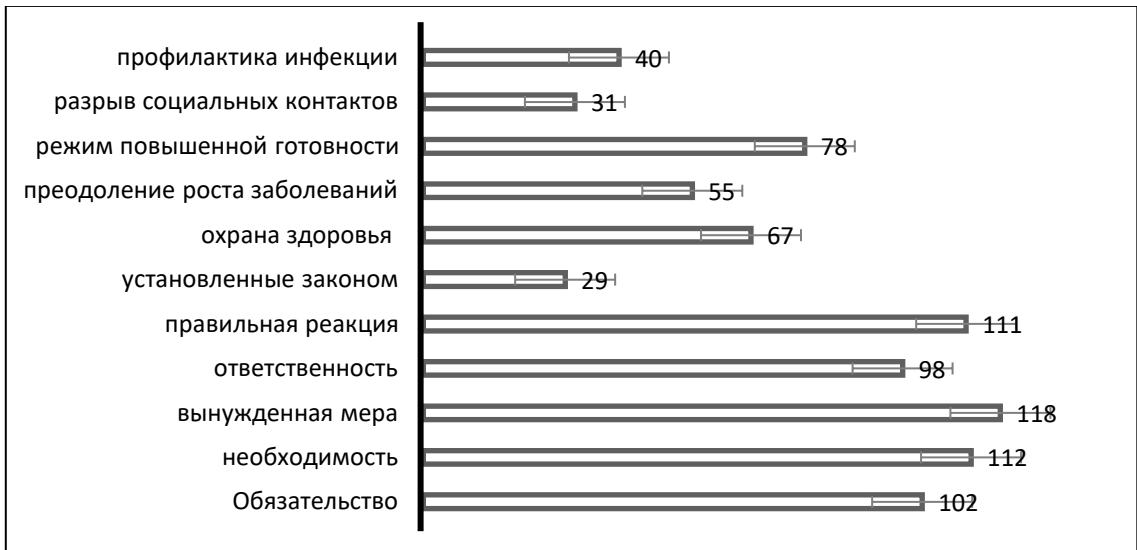


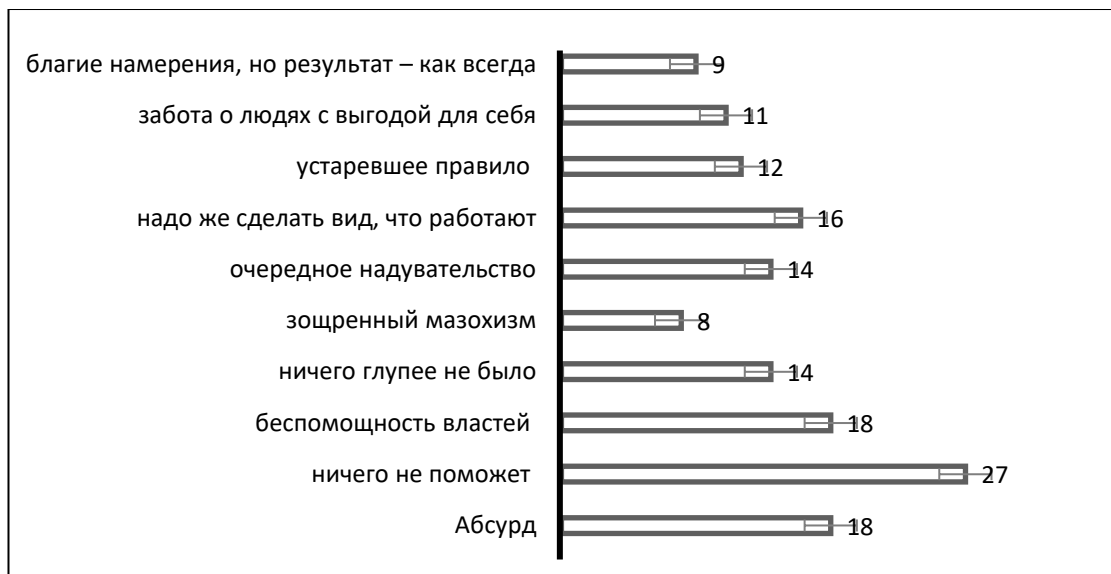
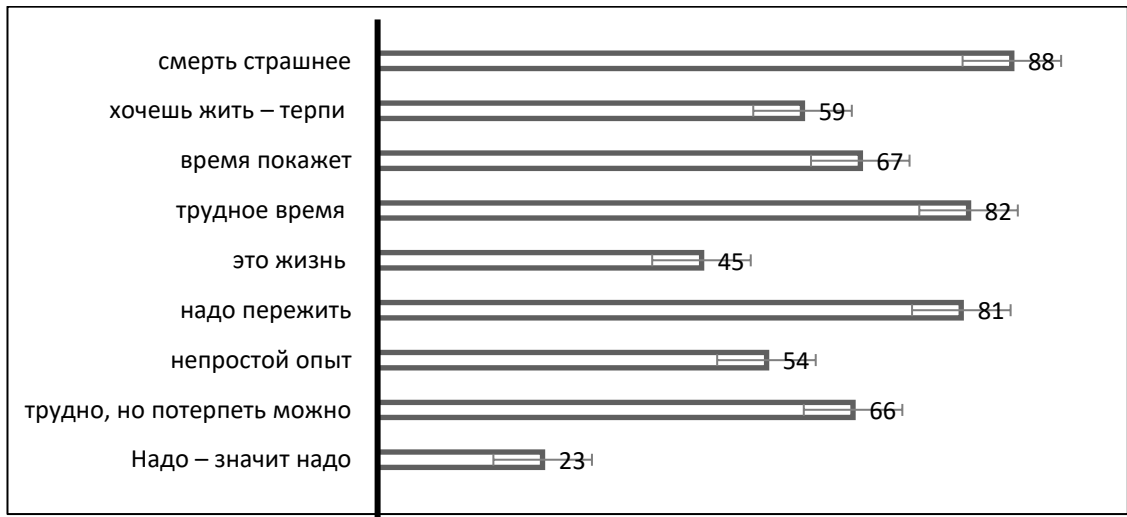
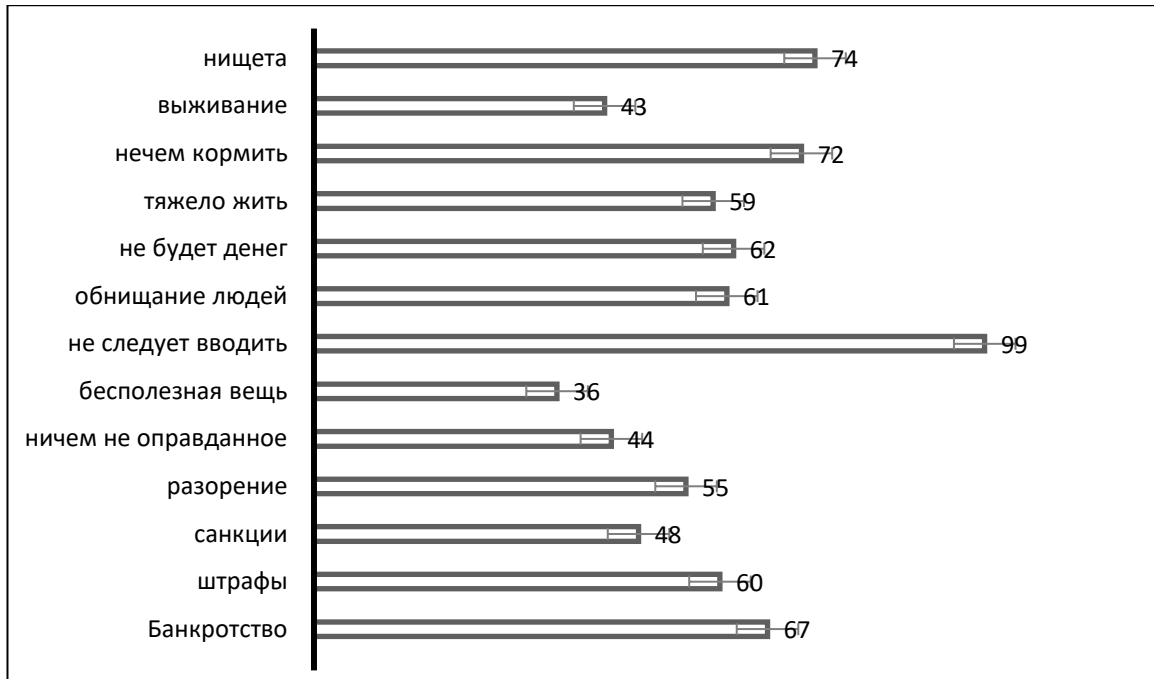


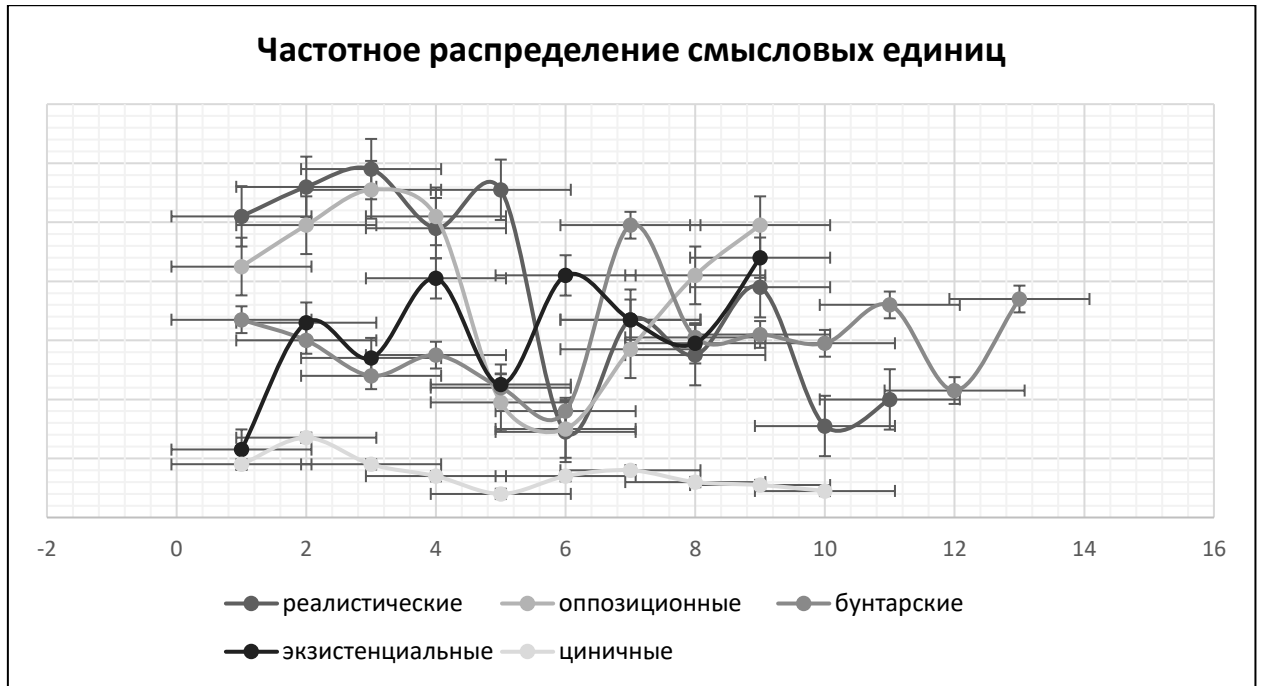
*Смысловые установки относительно ограничительных мер  
(результаты контент-анализа ответов-ассоциаций респондентов на  
предложение «Ограничительные меры в пандемию – это...»)*

Название кластера	Смысловые единицы и их частотное распределение	%
Реалистические смысловые установки	Обязательство (102), необходимость (112), вынужденная мера (118), ответственность (98), правильная реакция (111), установленные законом (29), охрана здоровья (67), преодоление роста заболеваний (55), режим повышенной готовности (78), разрыв социальных контактов (31), профилактика инфекции (40)	30,73
Оппозиционные смысловые установки	Санитарно-эпидемиологическое благополучие (85), полная самоизоляция (99), запрет на любые передвижения (111), приостановка деятельности всех предприятий (102), пропускная система (39), предупреждение чрезвычайных ситуаций (30), приостановка работы транспорта (57), меры должны быть строже (82), мер недостаточно (99)	23,95
Бунтарские смысловые установки	Банкротство (67), штрафы (60), санкции (48), разорение (55), ничем не оправданное (44), бесполезная вещь (36), не следует вводить (94), обнищание людей (61), не будет денег (62), тяжело жить (59), нечем кормить (72), выживание (43), нищета (74)	28,91
Экзистенциальные смысловые установки	Надо – значит надо (23), трудно, но потерпеть можно (66), непростой опыт (54), надо пережить (81), это жизнь (45), трудное время (82), время покажет (67), хочешь жить – терпи (59), смерть страшнее (88)	11,72
Циничные смысловые установки	Абсурд (18), ничего не поможет (27), беспомощность властей (18), ничего глупее не было (14), изощенный мазохизм (8), очередное надувательство (14), надо же сделать вид, что работают (16), устаревшее правило (12), забота о людях с выгодой для себя (11), благие намерения, но результат – как всегда (9)	4,69





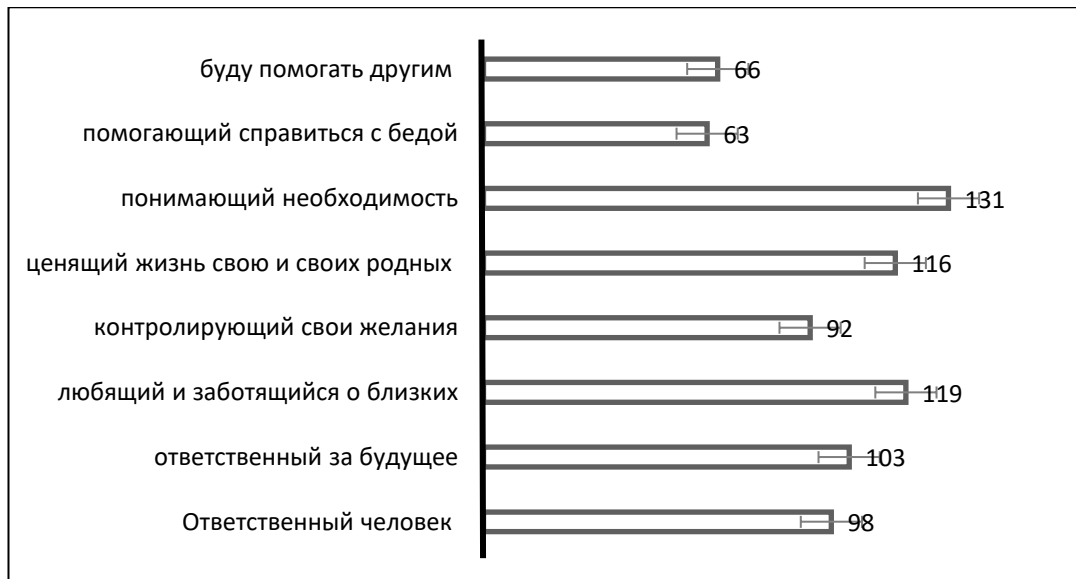


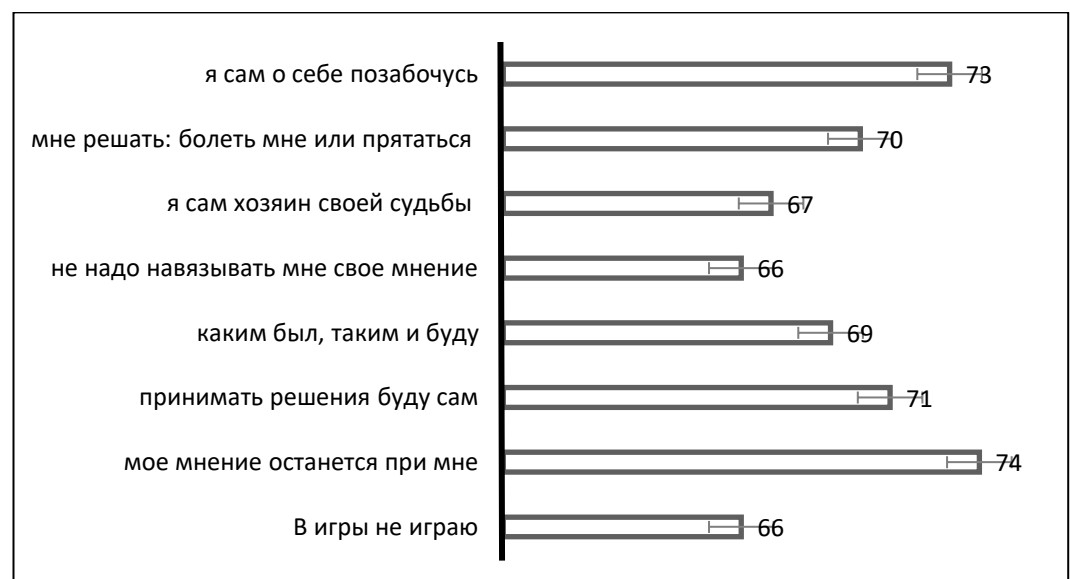
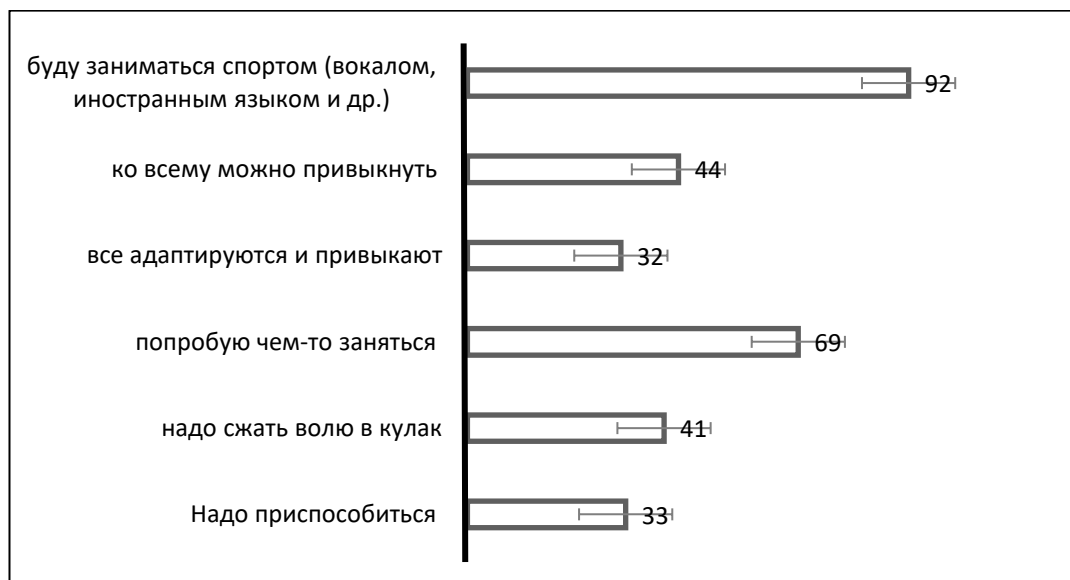
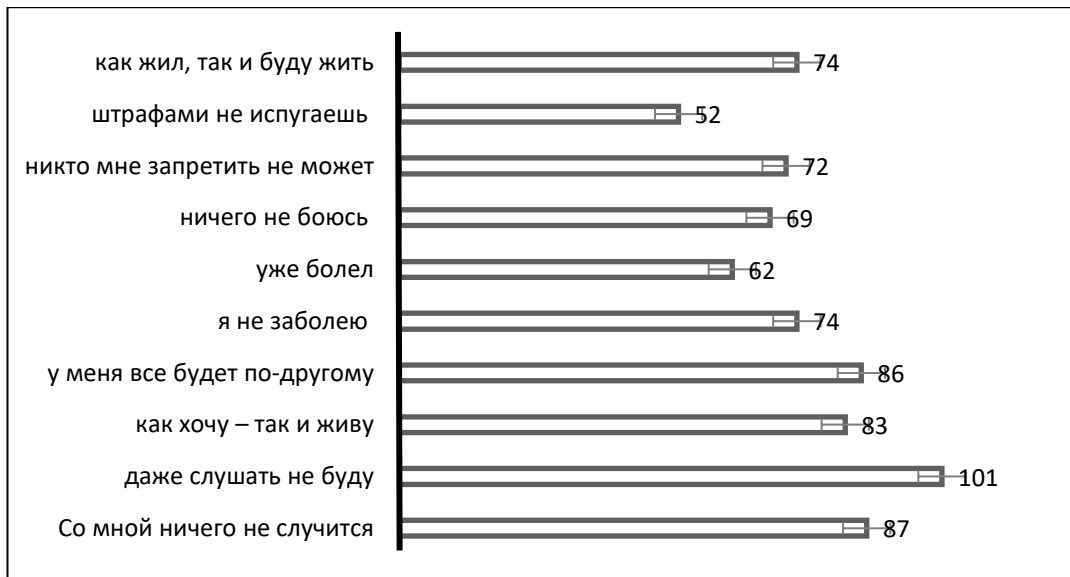


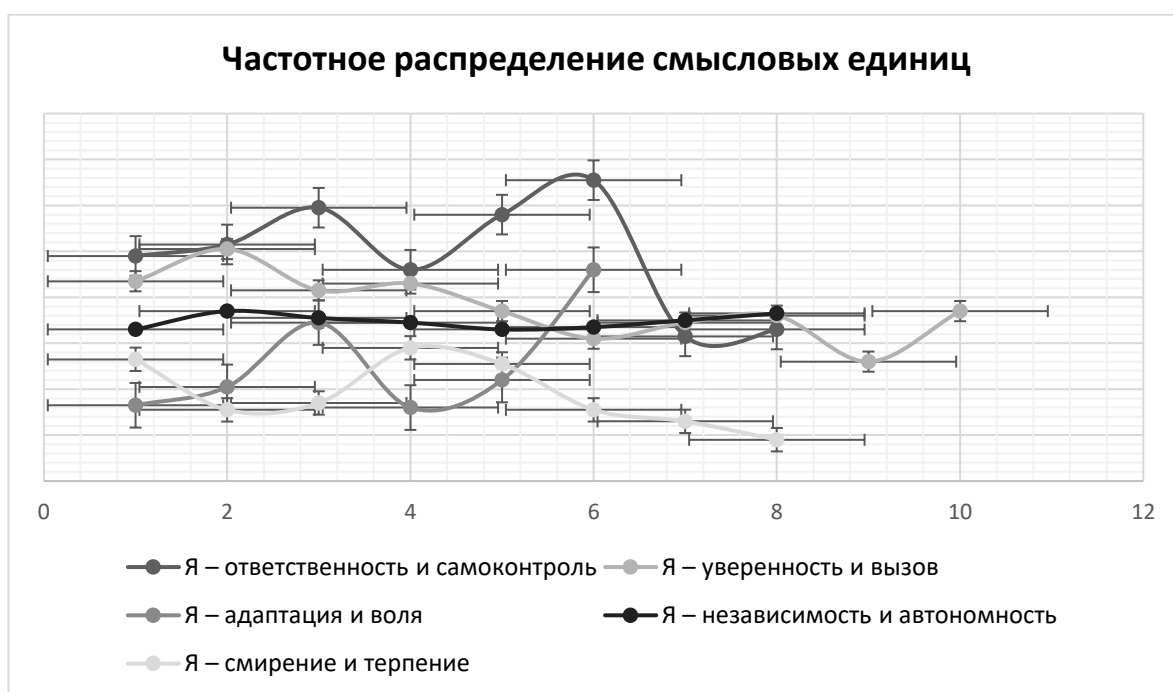
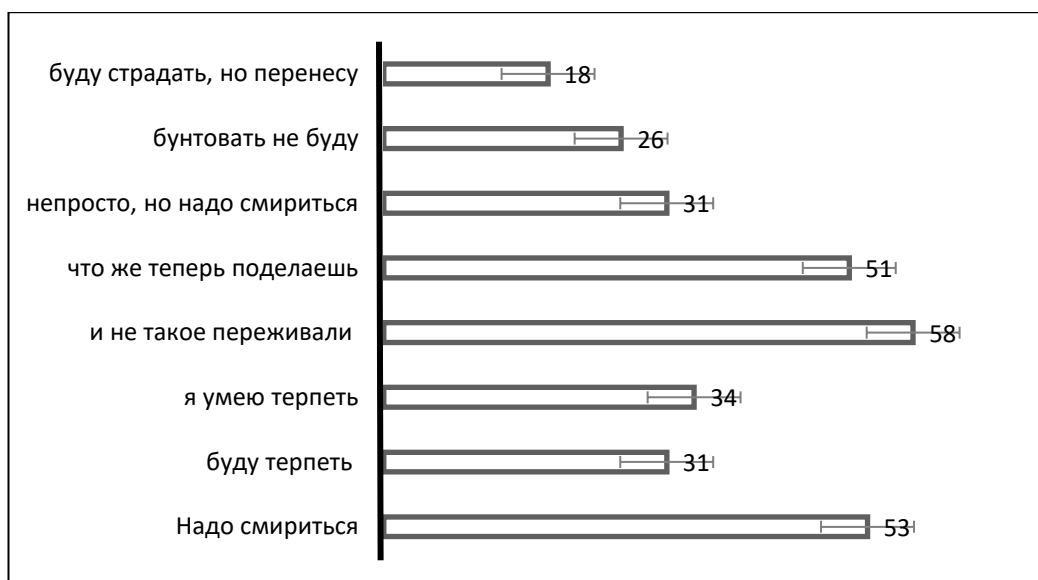
*Смысловые установки относительно себя в период пандемии  
(результаты контент-анализа ответов-ассоциаций респондентов на  
предложение «Я в период пандемии...»)*

Название кластера	Смысловые единицы и их частотное распределение	%
Я – ответственность и самоконтроль	Ответственный человек (98), ответственный за будущее (103), любящий и заботящийся о близких (119), контролирующий свои желания (92), ценящий жизнь свою и своих родных (116), понимающий необходимость (131), помогающий справиться с бедой (63), буду помогать другим (66)	28,89
Я – уверенность и вызов	Со мной ничего не случится (87), даже слушать не буду (101), как хочу – так и живу (83), у меня все будет по-другому (86), я не заболею (74), уже болел (62), ничего не боюсь (69), никто мне запретить не может (72), штрафами не испугаешь (52), как жил, так и буду жить (104)	31,63
Я – адаптация и воля	Надо приспособиться (33), надо сжать волю в кулак (41), попробую чем-то заняться (69), все адаптируются и привыкают (32), ко всему можно привыкнуть (44), буду заниматься	14,23

	спортом (вокалом, иностранным языком и др.) (92)	
Я – независимость и автономность	В игры не играю (66), мое мнение останется при мне (74), принимать решения буду сам (71), каким был, таким и буду (69), не надо навязывать мне свое мнение (66), я сам хозяин своей судьбы (67), мне решать: болеть мне или прятаться (70), я сам о себе позабочусь (73)	12,94
Я – смирение и терпение	Надо смириться (53), буду терпеть (31), я умею терпеть (34), и не такое переживали (58), что же теперь поделаешь (51), непросто, но надо смириться (31), бунтовать не буду (26), буду страдать, но перенесу (18)	12,22



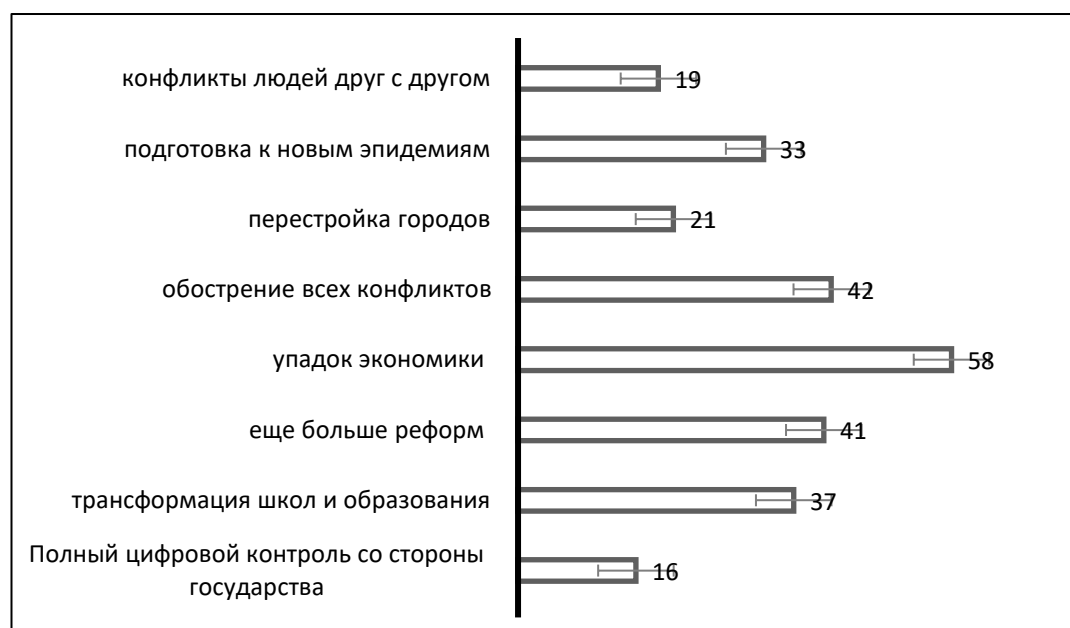
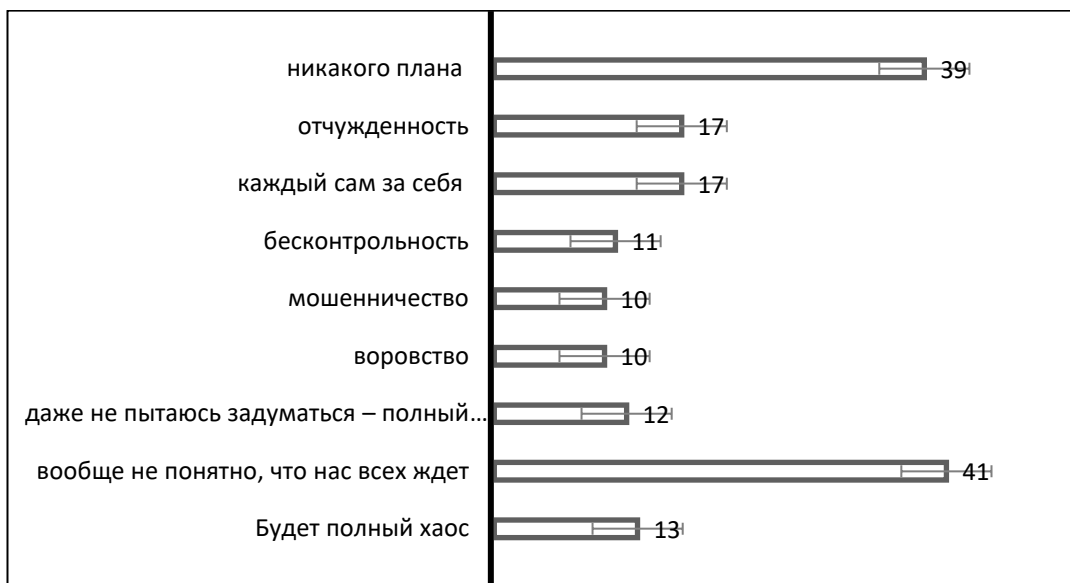
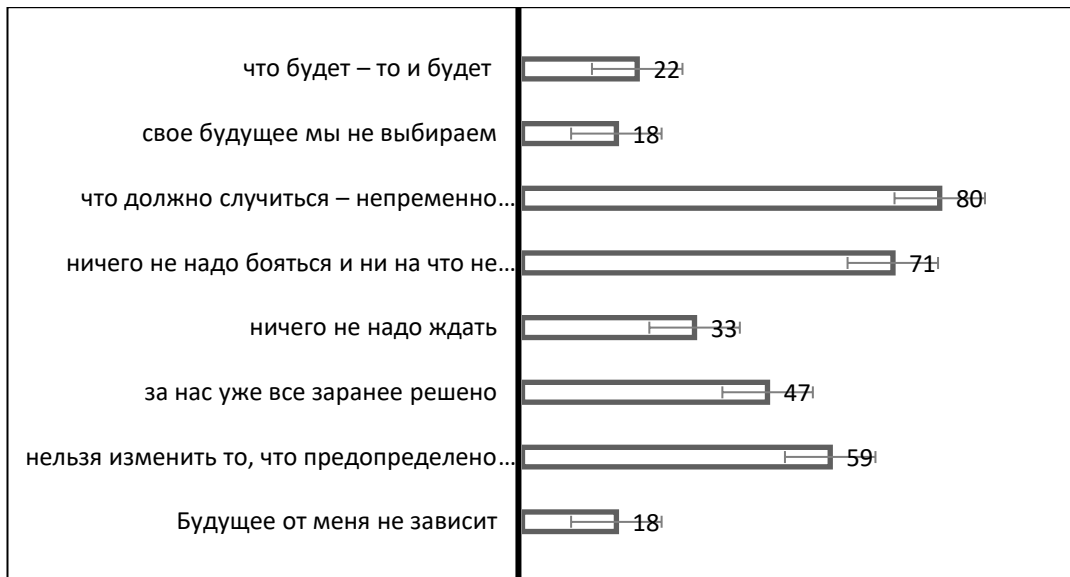




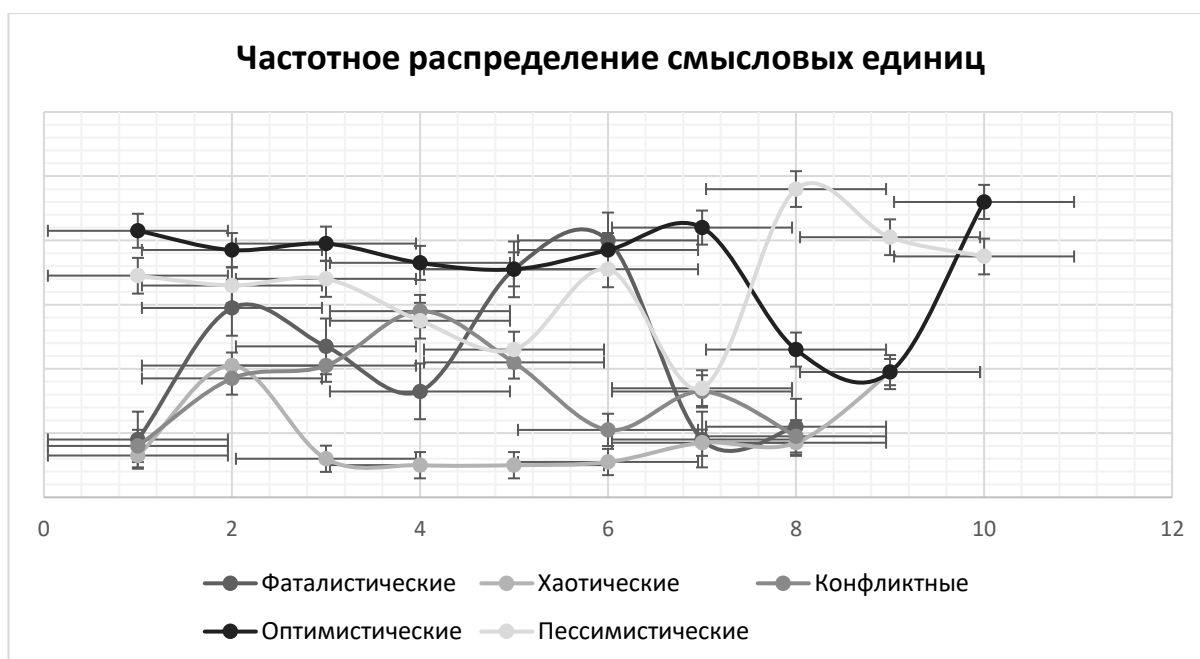
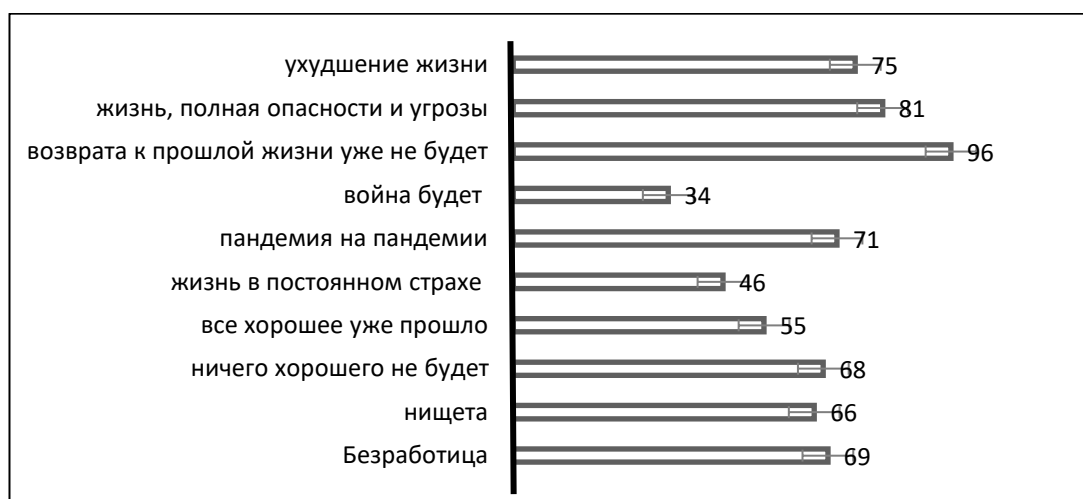
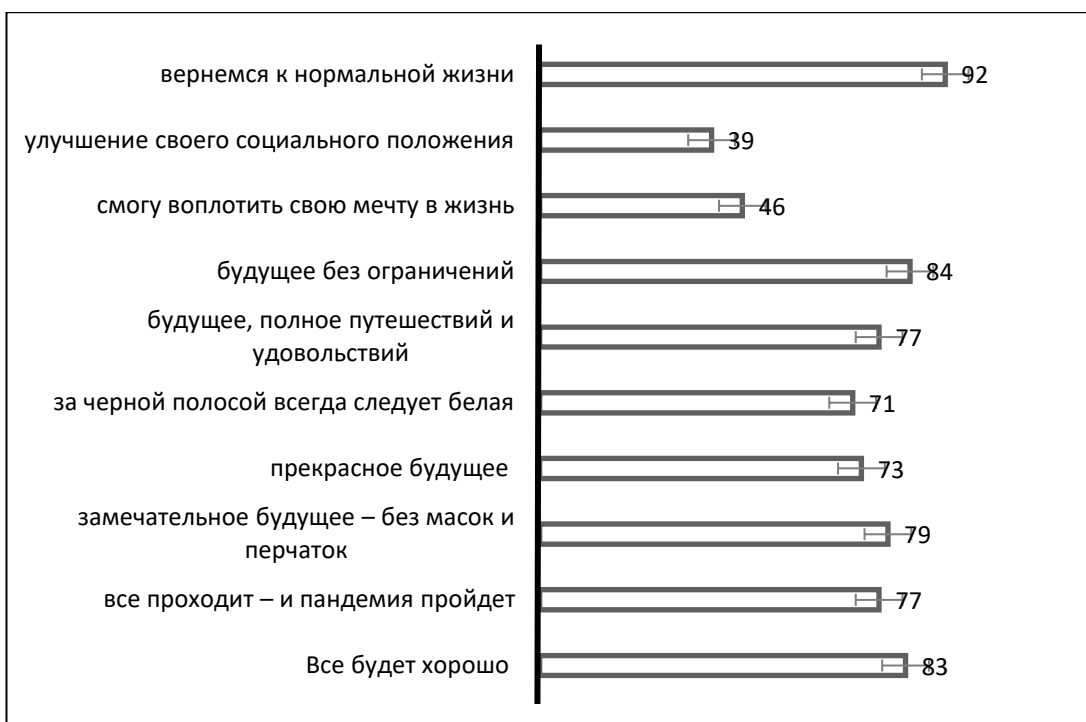
*Смысловые установки относительно своего будущего  
(результаты контент-анализа ответов-ассоциаций респондентов на  
предложение «Мое будущее (после пандемии).....»)*

Название кластера	Смысловые единицы и их частотное распределение	%
Фаталистические смысловые установки	Будущее от меня не зависит (18), нельзя изменить то, что предопределено судьбой (59), за нас уже все заранее решено (47), ничего не надо ждать (33), ничего не надо бояться и ни на что не надеяться (71), что должно случиться –	25,78

	непрерывно произойдет (80), свое будущее мы не выбираем (18), что будет – то и будет (122)	
Хаотические смысловые установки	Будет полный хаос (13), вообще не понятно, что нас всех ждет (41), даже не пытаюсь задуматься – полный бардак (12), воровство (10), мошенничество (10), бесконтрольность (11), каждый сам за себя (17), отчужденность (17), никакого плана (39)	8,07
Оптимистические смысловые установки	Все будет хорошо (183), все проходит – и пандемия пройдет (77), замечательное будущее – без масок и перчаток (79), прекрасное будущее (73), за черной полосой всегда следует белая (71), будущее, полное путешествий и удовольствий (77), будущее без ограничений (84), смогу воплотить свою мечту в жизнь (46), улучшение своего социального положения (39), вернемся к нормальной жизни (92)	31,51
Пессимистические смысловые установки	Безработица (69), нищета (66), ничего хорошего не будет (68), все хорошее уже прошло (55), жизнь в постоянном страхе (46), пандемия на пандемии (71), война будет (34), возврата к прошлой жизни уже не будет (96), жизнь, полная опасности и угрозы (81), ухудшение жизни (75)	19,80
Конфликтные смысловые установки	Полный цифровой контроль со стороны государства (16), трансформация школ и образования (37), еще больше реформ (41), упадок экономики (58), обострение всех конфликтов (42), перестройка городов (21), подготовка к новым эпидемиям (33), конфликты людей друг с другом (19)	14,84







**Протоколы исследования (не вошедшие в основной текст работы)**

*Показатели изменения ситуативных эмоциональных состояний лиц трудоспособного возраста до и после онлайн-консультирования по разработанной модели когнитивной психокоррекции*

*(результаты трех измерений)*

С 1	С 2	С 3	А 1	А 2	А 3	Н 1	Н 2	Н 3
4,7	4,6	5,8	2,1	5,5	6	5	5,4	5,8
2,3	2,2	3,4	1,6	3,8	4,3	3,1	5,6	5,8
1,8	3,9	3,9	3,4	5,2	6,2	2,5	4,4	4,3
2,7	5,3	5,5	3,3	5,5	5,2	1,9	1,5	1,4
5,7	6	6,2	1,9	3,3	3,5	2	2,3	2
3,1	2,4	2,7	4,8	5,4	4,8	2,8	3,4	3,4
2,5	2,9	3,4	2,7	3,8	3,9	3,5	2,9	3,1
4,7	5,5	5,7	3,9	4,5	3,9	4,1	3,5	4,3
2,7	3,9	4,3	2,3	4,4	5,8	2,7	3,1	4,9
1,3	2,8	3,1	1,4	2,1	3,4	3	3,2	3,6
1,1	3,1	3,2	1,1	1,8	2,8	1,5	1,9	2,3
3,1	3,5	3	1	1,4	1,6	5,8	5	5
1,5	1,9	1,7	1,9	2,5	2,7	1,9	2,9	1,3
1,7	1,5	2,1	2,5	2,9	3,2	2,4	1,8	1,8
2,8	2,5	2,7	5,7	5,7	5,6	1,3	2,6	2,5
1,4	1,4	1,5	3,4	5,5	5,8	2,5	2,4	3,3
3,4	3,7	3,5	3	3,2	3,6	3,3	4,6	3,8
2,9	3,1	3,6	2,4	2,7	2,6	5,2	4,8	4,7
4,9	4,5	4,2	4,3	5	5,3	3,6	4,8	4,3
5,1	5,2	5,2	2,8	2,9	3,4	4,2	4,6	4,4
3,4	3,4	3,6	1,5	1,7	1,8	4,6	4,3	4,5
1,9	1,7	2	2,6	3,5	3,8	5,1	4,8	5
2,2	2,6	1,8	3,4	3,8	4,2	1,6	1,8	2,2

*Исследование степени ощущения неопределенности ситуации, связанной с пандемией, до онлайн-консультирования*

*(перевод в баллы по шкале от -3 до +3, со слов самих клиентов, где -3 – полное проявление признака неопределенности)*

1пр	2пр	3пр	4пр	5 пр
3	2	2	3	2
3	3	2	2	2
-2	0	-2	0	2
3	3	3	3	3

0	-2	2	-1	0
1	0	-1	1	2
3	3	2	2	3
3	3	3	3	2
3	2	2	2	3
-1	1	0	1	0
0	0	-1	1	0
2	0	1	2	0
3	-1	1	2	1
3	3	3	3	3
-2	-2	-1	-3	1
3	1	2	3	3
2	1	1	0	0
-1	-1	1	-2	-3
3	3	3	3	3
-3	-3	3	3	3
3	3	3	3	2
2	2	-2	2	2
3	1	1	-1	0
3	3	3	3	3
3	3	3	3	3

*Когнитивная оценка ситуации, понимание ее угрозы до онлайн-консультирования*

Яж	Яз	Ж\С	Пр	Пс.	Бл.
2	3	0	2	3	3
2	2	1	1	3	3
-2	1	-1	1	-2	-1
3	3	1	3	3	3
0	0	1	1	0	-2
2	2	-3	3	1	2
2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3
2	3	-2	2	3	2
1	-3	0	3	0	2
1	0	0	0	0	2
1	-2	2	-3	0	1
1	1	0	0	1	3

3	3	3	3	-3	-3
2	0	0	-2	-3	1
3	3	3	2	2	3
-1	-2	2	1	0	1
3	-1	0	2	-2	3
3	3	3	3	3	3
3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3
2	-2	2	2	2	-2
3	0	1	3	3	1
3	3	-2	3	3	3
3	3	2	2	2	3

*Исследование степени ощущения неопределенности ситуации, связанной с пандемией, после онлайн-консультирования*

1пр	2пр	3пр	4пр	5 пр
3	3	2	2	3
0	2	-1	1	2
1	3	-3	2	3
3	3	-3	3	3
3	3	-3	3	3
3	3	-3	3	1
3	3	2	3	3
3	2	1	3	2
3	2	3	2	3
1	3	2	-1	1
3	3	3	3	3
2	3	1	3	1
3	3	3	3	3
3	3	3	2	2
3	3	-2	2	3
1	3	2	2	1
3	-2	3	3	2
3	3	3	3	2
3	3	3	3	3
1	3	1	3	0
3	3	-3	3	0

*Когнитивная оценка ситуации, понимание ее угрозы после онлайн-консультирования*

Яж/с	Бж/с	Пр.	См	Бл.
3	3	1	2	1
2	1	1	0	2
3	2	3	-2	1
3	3	1	0	3
3	2	2	3	0
1	2	3	2	1
3	1	2	3	3
2	2	2	3	3
3	1	2	2	2
1	2	3	1	2
3	3	3	3	3
1	1	3	3	3
3	1	1	3	1
2	3	2	2	2
3	3	3	3	2
1	3	1	2	3
2	2	3	2	3
2	3	3	3	2
3	3	3	3	2
0	2	1	3	2
0	2	3	3	2

*Первичные данные диагностики стиля саморегуляции поведения  
(Опросник ССП-98)*

№	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ
1	7	5	7	7	9	7	35
2	6	5	5	6	9	5	29
3	2	6	4	4	8	4	23
4	6	7	8	9	9	8	40
5	5	8	7	8	7	7	33
6	6	5	7	6	7	2	30

7	9	9	7	7	8	4	39
8	6	6	8	8	9	6	37
9	4	7	8	5	7	2	29
10	7	9	9	7	7	1	35
11	8	6	7	8	5	6	36
12	5	5	6	5	8	7	30
13	6	9	7	6	9	3	32
14	7	7	5	8	5	5	31
15	5	5	6	7	2	6	28
16	8	6	7	5	8	8	36
17	7	3	6	4	3	3	24
18	3	4	4	4	8	2	21
19	8	8	5	7	9	4	35
20	7	4	7	6	3	2	26
21	8	5	7	6	6	7	33
22	6	5	3	8	4	4	26
23	9	5	5	4	5	6	31
24	8	7	6	6	8	3	33
25	6	7	6	7	8	7	36
26	3	6	9	6	4	3	27
27	5	9	8	7	7	5	34
28	6	5	7	9	8	6	34
29	9	7	9	5	3	7	31
30	6	9	6	4	9	5	28
31	7	7	8	8	6	5	33
32	5	6	5	4	7	5	27
33	7	5	5	5	8	5	26
34	3	3	6	6	6	5	23
35	4	7	6	8	4	3	27
36	3	6	5	3	5	2	22
37	7	4	6	8	8	3	33
38	6	7	6	5	5	5	30
39	8	4	6	4	2	6	26
40	4	2	4	5	4	2	19
41	5	7	7	7	5	2	30
42	9	5	6	8	4	4	34
43	5	6	8	7	9	6	34
44	8	7	7	7	7	2	34

45	7	9	6	6	9	4	35
46	7	9	8	6	8	6	38
47	6	5	4	7	8	5	29
48	8	6	7	7	7	3	32
49	6	8	7	5	9	3	32
50	8	4	7	4	7	9	30
51	8	7	6	5	4	4	30
52	5	6	6	7	8	7	32
53	6	7	7	8	6	6	30
54	7	9	6	6	8	5	18
55	5	4	8	7	4	3	24
56	9	7	7	7	6	6	32
57	6	9	7	5	5	7	30
58	4	4	4	6	8	2	14
59	8	6	6	4	7	4	33
60	7	5	6	7	8	6	28
61	4	2	4	5	4	2	19
62	5	7	7	7	5	2	30
63	6	5	4	7	8	5	29
64	8	6	7	7	7	3	32