

Фан Цзюань, Ли Вэньсюань, Ленг Сян, А.А. Бабий, Е.М. Корж,
Э.В. Лихачева, Л.П. Николаева, А.С. Огнев

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА САМООГРАНИЧЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Представлены результаты исследований, проводившихся в Китае и в России. Приведены типичные реакции на изоляцию и предложены направления работы по преодолению негативных последствий подобных ограничений. Сформулированы предложения по успешному противостоянию негативным последствиям массового ограничения мобильности граждан.

Ключевые слова: айтрекинг, айтрекер, окулометрия, пандемия COVID-19, психологические реакции, психическое состояние, состояние психического здоровья, психологическая помощь, окулометрические эксцессы, социально-психологические эксцессы.

Fang Juan, Li Wenxuan, Leng Xiang, A.A. Babij, E.M. Korzh,
E.V. Likhacheva, L.P. Nikolaeva, A.S. Ognev

BEHAVIORAL AND PSYCHOLOGICAL RESPONSES TO SELF-RESTRAINT IN A PANDEMIC

The results of research conducted in China and Russia are presented. Typical reactions to isolation are given and directions for dealing with the negative effects of such restrictions have been proposed. Proposals have been formulated to successfully confront the negative consequences of mass restriction of citizens' mobility.

Keywords: eye tracking, eye tracker, oculometry, COVID-19 pandemic, psychological reactions, mental state, mental health, psychological assistance, oculometric excesses, socio-psychological excesses.

Вводные замечания

Современная пандемия показала, что далеко не везде система здравоохранения готова к оказанию действенной помощи в условиях массового заражения людей. Также многое о поведении людей в условиях пандемии оказалось нам неизвестно. Для понимания таких процессов и правильного поведения в подобных условиях необходимо проводить крупномасштабные исследования, что возможно только при объединении усилий ученых нескольких государств. Первым впечатляющие успехи по отражению удара COVID-19 продемонстрировал Китай, предпринявший комплекс мер,

на которые предстояло пойти государству и всем его гражданам для победы над коронавирусом. Более чем убедительно было показано, что для обычных граждан домашняя изоляция – лучший метод профилактики и эффективный способ контроля за распространением болезни. Однако в этот период обычные граждане долго «оставались дома» и были вынуждены наблюдать, как рядом и во всем мире накаляется обстановка из-за увеличения масштабов пандемии, что привело к появлению у многих людей необычных психических реакций и психофизиологических отклонений различной степени тяжести. Стало очевидно, что если не реаги-

Практическая психология

ровать должным образом на подобные последствия пандемии, то это может нанести психологическую травму не только человеку, который с ними столкнулся, но и его семье и окружающим, а также спровоцировать деструктивные процессы в обществе.

Работа основана на результатах исследований, которые мы начали проводить с первых недель после официального объявления о пандемии, а также на результатах анализа современной литературы.

Порядок и методы исследования

Начиная с февраля 2020 г. во всех частях Китайской Народной республики был введен режим полной изоляции, а во многих регионах Российской Федерации с конца марта 2020 г. – режим ограниченной мобильности граждан. В КНР для описываемого исследования было отобрано 1 563 человека, которые в течение 14 дней (с 5 по 18 февраля) ежедневно принимали участие в анкетировании на предмет оценки своего психического состояния. В Российской Федерации в аналогичных исследованиях с конца марта до начала лета приняли участие 386 интервьюеров. В период с 20 марта по 15 декабря 2020 г. проводилась кардио-окулометрическая оценка состояния россиян, в которой приняли участие 284 человека. Использование этих методов происходило с учетом как нашего собственного опыта их успешного применения [3, 5, 7, 9–15], так и опыта продуктивной работы с ними других авторов [1, 2, 4].

При анализе результатов кардио-окулометрической оценки проводилось сравнение с результатами аналогичных измерений на выборке в 557 испытуемых, которые производились до начала пандемии [3, 5, 7, 9–15].

Окулометрический и окулографический анализ тестируемых изображений осуществлялись с помощью компактного

мониторингового айтрекера GP-3 и компьютерного кардиометра «Кардиокод», различные варианты применения которых подробно изложены в наших работах [3, 5, 7, 9–15]. Как и в ряде предыдущих исследований, для повышения полноты и достоверности получаемой информации нами были использованы два режима работы с визуальными стимулами – аутентичный взгляд и реверсивный взгляд. Первый подразумевает непосредственное созерцание визуальных стимулов, когда респондент может смотреть в любом направлении в пределах экрана. При использовании второго режима респондент должен выбрать на экране то, что, по его мнению, является диаметрально противоположным его первоначальному (естественному, аутентичному, истинному) выбору [9, 15]. После предъявления всех визуальных стимулов на экране компьютера, соединенного с айтрекером, с каждым респондентом проводилась посттестовая беседа в форме фокусированного интервью с учетом критериев и показателей его эффективности и согласно правилам и рекомендациям, изложенным в работах исследователей [6, 8].

Полученные результаты и их обсуждение

Регрессионный анализ анкетных данных позволил определить характер динамики субъективных оценок респондентами своего психологического и физического состояния. Динамику таких оценок на выборке китайских респондентов удовлетворительно описывает линейная зависимость

$$8,254 - 0,081X = Y,$$

где Y – субъективная оценка респондентом своего состояния, в условных баллах; X – номер дня, наступившего с начала исследования.

Полученные данные свидетельствуют о том, что наиболее значимые изменения

Поведенческие и психологические реакции на самоограничение в условиях пандемии...

в характере субъективных оценок респондентами своего состояния происходили на 3-й, 5-й, 7-й и 10-й дни с начала их полной изоляции. Следует учесть, что у большинства китайских респондентов раньше не было представлений о подобной изоляции и, соответственно, отсутствовали даже приблизительные модели поведения, алгоритмы и навыки организации жизни в таких условиях. Возможно, именно поэтому у них быстро проявился и стал постоянно расти дискомфорт из-за ограничения контактов со своим привычным окружением и невозможности посещать места своего привычного пребывания за пределами жилища. Практически все китайские респонденты указали на ежедневный рост у себя различных негативных состояний. Динамика роста недовольства респондентами своим психическим состоянием отражается в изменениях субъективных оценок. Если на начальном этапе изоляции такие изменения составляли 0,001 условных единиц, то к концу описываемого периода их значение достигло 0,582 условных единиц.

Согласно субъективным оценкам китайских респондентов, среднее время, в течение которого они могли выдержать режим полной изоляции, составляло 7–8 дней. О желательности для них психологической помощи большинство респондентов начали заявлять уже на 4–5-й день полной изоляции.

В течение второй недели полной изоляции подавляющее большинство китайских респондентов отмечали у себя неизменный рост желания поскорее избавиться от вынужденных ограничений свободы их перемещения. Невозможность удовлетворить это желание усиливала общий дискомфорт. Среди испытуемых, находившихся в домашней изоляции, 24% людей испытывали нервозность и постоянно растущий дискомфорт при неизменных внешних усло-

виях, 25% – нарастающую раздражительность, 23% – тревогу, 22% – страх. Более 19% респондентов отметили у себя также усиливающееся чувство гнева, более 10% – появление и рост печали и даже отчаяния. У 4% респондентов к концу периода полной изоляции появились мысли о суициде.

Длительная домашняя изоляция привела к ухудшению не только психического, но и физического здоровья респондентов. 14% респондентов отмечали различные проявления неприятного для них изменения сердцебиения, более 9% – стеснения в груди, одышку, более 8% – неприятный характер изменений в потоотделении, более 11% – общее недомогание. В качестве других негативных последствий самоизоляции респонденты также отметили запор (9%), ухудшение аппетита (10%), бессонницу (14%), склонность к неоправданной агрессии (6%) и другие формы деструктивного поведения (6%), онемение в различных частях тела (более 10%).

Российские респонденты отметили те же негативные симптомы примерно к концу первой недели изоляции. Особенность заключалась в наличии значительного числа граждан (более 20%), которые до начала осенней волны пандемии не верили ни в опасность коронавируса, ни в само его существование. При этом, если граждане Китая в основном заявляли о недовольстве самим фактом возникновения ограничений, то среди россиян многие оказались недовольны действиями властей, введших такие ограничения. Примечательно, что россияне в гораздо меньшей степени запрашивали психологическую помощь, хотя у них были обнаружены явные признаки ухудшения психоэмоционального состояния. Так, проводившееся нами с сентября по декабрь 2020 г. кардио-окулометрическое тестирование состояния студентов различных вузов выявило выраженные

Практическая психология

признаки стресса: средние показатели индекса напряженности Баевского по всей обследованной группе составили 110–130 условных единиц, рассчитанный по методике Шипоша вегетативный коэффициент снизился до 0,6–0,8 условных единиц (норма – не менее 1), а суммарное отклонение от аутогенной нормы достигло 22–26 баллов (норма – не более 18–20). Кроме того, в период ограничения мобильности внимание российских респондентов при работе с айтрекером в существенно большей степени стали привлекать следующие элементы визуальных стимулов:

- *пиктограммы* (значки, символические элементы, контурные фигуры с выраженным, хорошо «читаемым» смысловым обозначением определенных событий, явлений, состояний, реакций), обозначающие усталость, бессилие, депрессию, тревогу и др., которые в группе сравнения, как правило, до пандемии привлекали наименьшее внимание;

- *рисуночные композиции с драматическими сценами* (изображения явного конфликта между людьми, ожесточенной борьбы между животными и др.), которые до пандемии большинство респондентов игнорировали;

- *элементы изображений, окрашенные в темные тона* (квадраты черного, коричневого и серого цветов в композициях, созданных на основе восьми цветов из теста Люшера, выделенный черным цветом вход в пещеру на изображениях метафорических ассоциативных карт, затемненные фрагменты на их изображениях и др.), на которые респонденты до пандемии внимание обращали в последнюю очередь.

Выводы и рекомендации

Из представленных выше данных видно, что политика домашней изоляции, приня-

тая в ответ на эпидемию, оказала большое негативное влияние на тело и разум многих людей всего за 14 дней. Хотя выявленный физический и психический дискомфорт включает в себя множество разнообразных проявлений, в целом можно выделить среди его основных источников для наших респондентов тревогу, панику и депрессию, что подтверждается данными и других авторов. В качестве главного фактора усиления указанных реакций респонденты назвали сведения из средств массовой информации об уровне смертности от инфекции и числе заболевших, мерах наказания нарушителей режима изоляции, штрафных санкциях и различных случаях принуждения в отношении тех, кто не соблюдает правила использования средств индивидуальной защиты (масок и перчаток). Следует отметить, что на ранних этапах активные формы этих деструктивных реакций были более выражены у китайских респондентов, а пассивные – у российских. Возможно, такие различия были обусловлены особенностями применявшихся мер: в Китае – полная изоляция, в России – частичное ограничение мобильности.

Как мы полагаем, различные иррациональные формы поведения людей и психологические проблемы в период изоляции можно отнести к «стрессовой реакции», проявляющейся в чрезвычайных ситуациях или бедствиях. Поэтому целесообразно организовывать в массовом порядке те виды психологической помощи населению, которые зарекомендовали себя как действенные средства противостояния дистрессу.

1. В подобных условиях важно развернуть и активно развивать систему психологической поддержки населения с помощью дополнительной мобилизации психологи-

Поведенческие и психологические реакции на самоограничение в условиях пандемии...

чески устойчивых и настроенных на конструктивную работу сил самого общества. Следует организованно проводить популяризацию достижений психологической науки в области эффективного преодоления деструктивных последствий стресса. Необходимо постоянно разъяснять общественности, что такие состояния, как тревога и паника, вызванные пандемией, – это нормальная реакция большинства людей и ей можно и нужно грамотно противостоять.

За счет популяризации достижений психологии и медицины, активного внедрения соответствующих рекомендаций следует постоянно расширять зону психологического комфорта непосредственно там, где каждый человек проводит время в период полной изоляции или временного ограничения мобильности. Нужны мероприятия, направленные на повышение уверенности людей в своих силах, совершенствование навыков самоконтроля и самоорганизации, позитивную коррекцию психологического состояния каждого человека.

2. В условиях полной изоляции и масштабных ограничений мобильности необходимо повысить прозрачность и конструктивную направленность информации. Позитивная, профессиональная, содержащая четкие, конкретные и эффективные рекомендации информация должна помогать людям стабилизировать свое мышление, эмоциональное состояние и общее самочувствие.

Правительство, органы местного самоуправления обязаны эффективно использовать современные ресурсы, прежде всего телевидение и социальные сетевые

онлайн-платформы, для предоставления общественности авторитетной, достоверной и конструктивной информации. В рамках просвещения должна быть разработана и реализована разумная рекламная кампания, направленная на демонстрацию образцов правильного поведения, приемов и методов профилактики негативных последствий пандемии, ее преодоление. При этом организаторам таких мероприятий следует отдавать себе отчет, что главная задача подобных кампаний – обеспечение стабильности в обществе и персонального благополучия граждан. Здесь прежде всего необходимо направить внимание не на различные патологические эксцессы, а на пути и методы их преодоления.

Необходимо найти способы оказания профессиональной психологической помощи тем, кто переживает сильный стресс, помочь им скорректировать свое состояние и сохранить позитивный настрой. Неслучайно на это обращают внимание ведущие ученые, видные общественные и политические деятели, которые подчеркивают высокую значимость мер по обеспечению социальной стабильности в обществе.

Для сохранения психологического здоровья граждан в условиях пандемии и связанной с ней изоляции требуется в широких масштабах задействовать надежные механизмы психологического консультирования и психологической помощи. Это также важно для обеспечения их психологической безопасности и скорейшего восстановления после выхода из режима изоляции и окончания пандемии.

Литература

1. Алмаев Н.А., Бессонова Ю.В., Мурашева О.В. Текст. Взгляд. Мотивация: методические вопросы. М.: Изд-во Ин-та психологии Российской академии наук, 2020. 310 с.
2. Бессонова Ю.В., Обознов А.А. Айттрекинг в диагностике правды-лжи // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда.

2019. Т. 4, № 1. С. 46–86 [Электронный ресурс]. – URL: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document432.pdf> (дата обращения: 07.12.2020).
3. Зернов В.А., Козинцева П.А., Лихачева Э.В., Николаева Л.П. и др. Применение компьютерного кардиографа «Кардиокод» в инженерной и социальной психологии // Высшее образование сегодня. 2019. № 3. С. 68–75.
4. Игнатовский Я.Р., Иванов В.Г. Айттрекинг: потенциал для применения в государственном управлении, политическом брендинге и планировании избирательных кампаний // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Государственное и муниципальное управление. 2020. Т. 7, № 2. С. 155–160.
5. Лихачева Э.В., Николаева Л.П., Огнев А.С., Галой Н.Ю. и др. Окулографические показатели преобладания позитивных или негативных эмоциональных состояний // Человеческий капитал. 2020. № 9. С. 188–199.
6. Мертон Р., Фиске М., Кендалл П. Фокусированное интервью / пер. с англ. Т.Н. Федоровской; под ред. С.А. Белановского. Изд. доп., испр. М.: ВЦИОМ, 2019. 194 с.
7. Николаева Л.П., Огнев А.С., Лихачева Э.В., Галой Н.Ю. и др. Применение окулометрии для определения интерактивных установок личности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9, № 2-1. С. 61–71.
8. Оберемко О.А., Терентьева Н.Н. Фокусированное интервью по Роберту Мернтону: особенности и критерии эффективности метода // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные переменные. 2018. № 6. С. 74–90.
9. Огнев А.С., Лихачева Э.В., Николаева Л.П. Айттрекеры в консультировании и коучинге субъектогенетической ориентации: монография. М.: Спутник+, 2020. 133 с. DOI: 10.25633/5680-4
10. Огнев А.С., Лихачева Э.В., Николаева Л.П. Айттрекеры в окулометрической психодиагностике: монография. М.: Спутник+, 2020. 134 с. DOI: 10.25633/5490-9
11. Огнев А.С., Лихачева Э.В., Николаева Л.П., Галой Н.Ю. и др. Использование айттрекеров для диагностики социально-ролевых сценариев // Вестник Российского нового университета. Серия «Человек в современном мире». 2020. № 2. С. 7–18. DOI: 10.25586/RNU.V925X.20.02.P.007
12. Огнев А.С., Петровский В.А., Лихачева Э.В. Окулометрические проявления бессознательных визуальных суждений // Вестник Российского нового университета. Серия «Человек в современном мире». 2018. № 4. С. 3–9. DOI: 10.25586/RNU.V925X.18.04.P.003
13. Огнев А.С., Петровский В.А., Лихачева Э.В. Окулометрические проявления психологических установок респондентов в отношении восприятия визуального контента // Вестник Российского нового университета. Серия «Человек в современном мире». 2018. № 2. С. 41–48. DOI: 10.25586/RNU.V925X.18.02.P.041
14. Zernov V.A., Lobanova E.V., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P. et al. Cardiometric Fingerprints of Various Human Ego States // *Cardiometry*. 2019. No. 15. Pp. 38–42.
15. Ognev A.S., Zernov A.V., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P. et al. Use of Cardiometry and Oculography in Concealed Information Detection // *Cardiometry*. 2019. No. 14. Pp. 87–95.

Literatura

1. Almaev N.A., Bessonova Yu.V., Murasheva O.V. Tekst. Vzglyad. Motivatsiya: metodicheskie voprosy. M.: Izd-vo In-ta psikhologii Rossijskoj akademii nauk, 2020. 310 s.
2. Bessonova Yu.V., Obzornov A.A. Ajtreking v diagnostike pravdy-lzhi // Institut psikhologii Rossijskoj akademii nauk. Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda. 2019. Т. 4, № 1. С. 46–86 [Elektronnyj resurs]. – URL: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document432.pdf> (data obrashcheniya: 07.12.2020).

Поведенческие и психологические реакции на самоограничение в условиях пандемии...

3. Zernov V.A., Kozintseva P.A., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P. i dr. Primenenie komp'yuternogo kardiografa "Kardiokod" v inzhenernoj i sotsial'noj psikhologii // Vyshee obrazovanie segodnya. 2019. № 3. S. 68–75.
4. Ignatovskij Ya.R., Ivanov V.G. Ajtreking: potentsial dlya primeneniya v gosudarstvennom upravlenii, politicheskom brendinge i planirovanii izbiratel'nykh kampanij // Vestnik Rossijskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Gosudarstvennoe i munitsipal'noe upravlenie. 2020. T. 7, № 2. S. 155–160.
5. Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P., Ognev A.S., Galoj N.Yu. i dr. Okulograficheskie pokazateli preobladaniya pozitivnykh ili negativnykh emotsional'nykh sostoyanij // Chelovecheskij kapital. 2020. № 9. S. 188–199.
6. Merton R., Fiske M., Kendall P. Fokusirovannoe interv'yu / per. s angl. T.N. Fedorovskoj; pod red. S.A. Belanovskogo. Izd. dop., ispr. M.: VTSIOM, 2019. 194 s.
7. Nikolaeva L.P., Ognev A.S., Likhacheva E.V., Galoj N.Yu. i dr. Primenenie okulometrii dlya opredeleniya interaktivnykh ustanovok lichnosti // Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya. 2020. T. 9, № 2-1. S. 61–71.
8. Oberemko O.A., Terent'eva N.N. Fokusirovannoe interv'yu po Robertu Mertonu: osobennosti i kriterii effektivnosti metoda // Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremennye. 2018. № 6. S. 74–90.
9. Ognev A.S., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P. Ajtrekery v konsul'tirovanii i kouchinge sub"ekotogeneticheskoy orientatsii: monografiya. M.: Sputnik+, 2020. 133 s. DOI: 10.25633/5680-4
10. Ognev A.S., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P. Ajtrekery v okulometricheskoy psikhodiagnostike: monografiya. M.: Sputnik+, 2020. 134 s. DOI: 10.25633/5490-9
11. Ognev A.S., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P., Galoj N.Yu. i dr. Ispol'zovanie ajtrekerov dlya diagnostiki sotsial'no-rolevykh stsensariev // Vestnik Rossijskogo novogo universiteta. Seriya "Chelovek v sovremennom mire". 2020. № 2. S. 7–18. DOI: 10.25586/RNU.V925X.20.02.P.007
12. Ognev A.S., Petrovskij V.A., Likhacheva E.V. Okulometricheskie proyavleniya bessoznatel'nykh vizual'nykh suzhdenij // Vestnik Rossijskogo novogo universiteta. Seriya "Chelovek v sovremennom mire". 2018. № 4. S. 3–9. DOI: 10.25586/RNU.V925X.18.04.P.003
13. Ognev A.S., Petrovskij V.A., Likhacheva E.V. Okulometricheskie proyavleniya psikhologicheskikh ustanovok respondentov v otnoshenii vospriyatija vizual'nogo kontenta // Vestnik Rossijskogo novogo universiteta. Seriya "Chelovek v sovremennom mire". 2018. № 2. S. 41–48. DOI: 10.25586/RNU.V925X.18.02.P.041
14. Zernov V.A., Lobanova E.V., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P. et al. Cardiometric Fingerprints of Various Human Ego States // Cardiometry. 2019. No. 15. Pp. 38–42.
15. Ognev A.S., Zernov A.V., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P. et al. Use of Cardiometry and Oculography in Concealed Information Detection // Cardiometry. 2019. No. 14. Pp. 87–95.