

Психология труда, инженерная психология, эргономика

УДК 159.9

DOI: 10.35750/2071-8284-2020-3-218-226

Е. Н. Арбузова

кандидат психологических наук, доцент

Санкт-Петербургский государственный университет

Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, наб. Макарова, д. 6

ORCID: 0000-0002-1643-0529. E-mail: asmaen@yandex.ru

А. И. Семакова

кандидат психологических наук

Санкт-Петербургский университет МВД России

Российская Федерация, 198206, Санкт-Петербург, ул. Лётчика Пилютова, д. 1

ORCID: 0000-0002-1909-7653. E-mail: nst21911@yandex.ru

Оценка психологического состояния и ресурсов совладающего поведения обучающихся образовательной организации МВД России в условиях самоизоляции

Аннотация: *Введение.* В работе исследуется эмоциональная сфера обучающихся образовательной организации МВД России в условиях самоизоляции. При этом феномен самоизоляции рассматривается с точки зрения воздействия на субъекта как стресс-факторов, так и ситуации частичной, в том числе социальной, депривации. Именно комплексность подобного воздействия и обусловила актуальность исследования. *Цель исследования.* Изучение динамики изменения состояний и ресурсов совладающего поведения в процессе самоизоляции обучающихся Санкт-Петербургского университета МВД России. *Методы исследования.* В структуру методов исследования были включены тест Люшера, МЦВ Л. Н. Собчик, анкета текущего эмоционального состояния (СУПОС-8), методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (форма С), опросник «ИЖС» Р. Плутчика, Х. Келлермана, опросник (SACS) С. Хобфолла. *Основные результаты исследования.* В процессе исследования были выделены основные показатели в структуре эмоциональной сферы обучающихся как первичного показателя личностных изменений, определены основные качественные параметры данных изменений, которые включили в себя увеличение общей неудовлетворённости, пессимистичности, апатичности, бессилия, недовольства жизненным укладом, расслабленности, уровня тревоги и опасений на фоне общего снижения параметров мотивации. Показана специфика трансформации системы защитных реакций в период карантина от одного до полутора месяцев. Заклю-

чение. Делается вывод относительно форм коррекционной работы, способной стабилизировать эмоциональные состояния на комфортном для продолжения обучения уровне.

Ключевые слова: самоизоляция, стресс, обучающиеся, психологическое состояние, депривация, личность, совладающее поведение, коррекция

Для цитирования: Арбузова Е. Н., Семакова А. И. Оценка психологического состояния и ресурсов совладающего поведения обучающихся образовательной организации МВД России в условиях самоизоляции // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2020. – № 3 (87). – С. 218–226. DOI: 10.35750/2071-8284-2020-3-218-226.

Elena N. Arbuzova

Cand. Sci. (Psy.), Docent

Saint Petersburg state University

6, Makarova emb., Saint Petersburg, 199034, Russian Federation

ORCID: 0000-0002-1643-0529. E-mail: asmaen@yandex.ru

Anastasia I. Semakova

Cand. Sci. (Psy.)

Saint-Petersburg University of the MIA of Russia

1, Letchika Pilyutova str., Saint Petersburg, 198206, Russian Federation

ORCID: 0000-0002-1909-7653. E-mail: nst21911@yandex.ru

Assessment of psychological status and coping resources of students of the educational organization of the MIA of Russia in the conditions of self-isolation

Annotation: *Introduction.* The paper examines the emotional sphere of students of the educational organization of the Ministry of internal Affairs of Russia in conditions of self-isolation. At the same time, the phenomenon of self-isolation is considered from the point of view of the impact on the subject of both stress factors and the situation of partial, including social, deprivation. It is the complexity of such an impact that caused the relevance of the study. *Purpose of research.* Study of dynamics of changes in States and resources of coping behavior in the process of self-isolation of students of the St. Petersburg University of the Ministry of internal Affairs of Russia. *Method of research.* The structure of the research methods was included Luscher test, CHOICE In. Sobchik, the questionnaire of the current emotional state (SUPOS-8), method of multivariate study of personality by R. Cattell (form C) questionnaire IHC Plutchik R., Kellerman H., questionnaire (SACS) S. Hobfoll. *The main results of the research.* The research process identified the key indicators in the structure of the emotional sphere of students as a primary indicator of personal change, the main quality parameters of these changes included the increase of General dissatisfaction, of pessimism, apathy, powerlessness, resentment of life, relaxation, anxiety levels and fears on the background of General decrease of parameters of motivation. The specificity of transformation of the system of protective reactions during the quarantine period from 1 month to 1.5 months is shown. *Conclusion.* The conclusion is made about the forms of correctional work that can stabilize emotional States at a comfortable level for continuing education.

Keywords: self-isolation, stress, students, psychological state, deprivation, personality, coping behavior, correction

For citation: Arbuzova E. N., Semakova A. I. Assessment of psychological status and coping resources of students of the educational organization of the MIA of Russia in the conditions of self-isolation // Vestnik of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – 2020. – № 3 (87). – P. 218–226. DOI: 10.35750/2071-8284-2020-3-218-226.

Введение. В январе 2020 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила вспышку новой коронавирусной инфекции COVID-19 чрезвычайной ситуацией в области

общественного здравоохранения, а в марте 2020 года было объявлено, что COVID-19 можно охарактеризовать как пандемию. Вслед за данным заявлением в России последовал ряд мер,

направленных на снижение уровня распространения заболевания. Так, в соответствии с нормативными правовыми актами Минобрнауки России и МВД России руководством Санкт-Петербургского университета МВД России принято решение о переходе на дистанционную форму обучения курсантов, слушателей и адъюнктов.

По мнению З. И. Кекелидзе, генерального директора Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского, меры, предпринятые в России с целью борьбы с коронавирусной инфекцией COVID-19, и сама по себе ситуация с заболеванием вызывают стресс у населения, так как выходят за рамки индивидуального опыта каждого отдельно взятого человека и его окружения. Основными факторами формирования негативных психических состояний у жителей страны учёный называет радикальное изменение условий жизни людей в результате введения режима самоизоляции¹.

Самоизоляция определяется как комплекс ограничительных мер для населения, вводимых правительством на определённый срок с целью борьбы с распространением опасного заболевания. Несмотря на то, что самоизоляция рассматривается как способ снижения риска заражения опасным заболеванием, она связана с рядом психологических последствий. Изоляция человека от привычной социальной среды даже на непродолжительное время может вызывать стресс и депривацию. Типичные проявления стрессовых ситуаций описаны в значительном количестве научных источников, начиная с работ Г. Селье, а также нашли отражение в трудах современных отечественных и зарубежных ученых (Ю. В. Щербатых, 2006; Н. В. Тарабрина, 2008; Л. А. Китаев-Смык, 2009; А. Р. Акимова, 2016; А. Г. Караяни, 2018). R. V. Harrison (1985) выделяет два условия формирования стресса: 1) окружающая среда не обеспечивает достаточных, по мнению человека, ресурсов для удовлетворения его потребностей; 2) способности человека, по его мнению, не отвечают требованиям, необходимым для получения этих ресурсов [10]. И. Ю. Кобозев (2009) среди факторов, приводящих к трансформации стресса в дистресс, выделяет: недостаток нужной информации, негативный прогноз ситуации, чувство беспомощности перед возникшей проблемой и др. [3]. С. К. Нартова-Бочавер (2019) подчёркивает, что стресс – результат субъективного несоответствия между личностью и окружающей сре-

дой [7]. Наиболее приемлемым для исследуемой ситуации является определение, данное Р. Лазарусом, который понимает под стрессом обусловленное «внешней угрозой» психическое состояние, оказывающее влияние на способность человека достаточно эффективно осуществлять свою деятельность².

Однако современная ситуация характеризуется тем, что стресс теснейшим образом связан с попаданием человека в ситуацию депривации, являющейся следствием частичной или полной изоляции субъекта от социума. В свою очередь, под депривацией понимается особое психическое состояние, которое обусловлено нахождением человека в условиях существенного ограничения или лишения возможности удовлетворения базовых потребностей, в данном случае связанных с социумом [10].

В свою очередь социально-психологическая депривация и её последствия изучались отечественными и зарубежными исследователями в рамках: пенитенциарной психологии (Е. В. Ермаков, 2009; Г. И. Аксенова, 2014; K. Gerhard, 1990; R. L. Bonner, A. R. Rich, 1990, М. Г. Дебольский, Д. В. Сочивко, 2017), экстремальных ситуаций (А. Н. Койчубаева, Л. Н. Орлова, 2015), военной службы (А. С. Кислицына, 2010; Н. А. Андриянова, 2015; Г. В. Зибров, А. В. Белошицкий, Т. Ю. Скибо, 2020), детско-родительских отношений (Г. А. Литвинов, Э. Р. Зарединова, З. С. Меджитова, Э. Э. Фазылова, 2015; А. Ю. Нестеров, 2018), воспитания в интернатных детских учреждениях (Т. Н. Павлычева, 2010; С. А. Дмитриева, 2012; Е. С. Фоминых, 2016), детерминации преступности (Ю. М. Антонян, М. И. Еникеев, В. Е. Эминов, 1996; М. П. Клейменов, 2018; О. А. Котельникова, 2019; Gerald R. Ford, 2018; C. Ronald Chester, 2018).

Содержательно понятие депривации близко понятию фрустрации, проявляющей себя в тщетности усилий по достижению цели, в невозможности получить желаемое по объективным причинам [4]. При этом в психологической науке утвердилось представление о том, что депривация – более широкое, чем фрустрация, понятие, означающее состояние, крайне тяжело и болезненно переживаемое человеком и имеющее более серьёзные и разрушительные последствия, чем фрустрированность. Поскольку депривированными в разных условиях могут быть разные потребности, термином «депривация» принято обозначать класс личностных психических состояний, являющихся результатом длительно действующих препятствий на пути удовлетворения различных потребностей человека [2].

¹ Зураб Кекелидзе – о коронавирусе и фейках // Доброе утро. – Фрагмент выпуска от 7 апреля 2020 [Электронный ресурс] // Сайт «Первого канала» – Режим доступа: <https://www.1tv.ru/shows/dobroe-utro/nashi-gosti/zurab-kekeliдзе-o-koronaviruse-i-fejkah-dobroe-utro-fragment-vypuska-ot-07-04-2020> (дата обращения: 25.04.2020)

² Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / под ред. Л. Леви. – Ленинград: Медицина, 1970. – С. 178–200.

В целом эффекты от стресса и депривации в период самоизоляции могут быть совершенно различными. Так, S. K. Brooks с соавторами опубликовали результаты исследований о психологическом воздействии самоизоляции, согласно которым к числу негативных психологических состояний необходимо отнести симптомы посттравматического стресса, фрустрации и агрессии [8]. Данные проведенного нами исследования, направленного на выявление психологических эффектов самоизоляции и карантина, также позволяют судить о наличии у обследованных лиц не только собственно типичных симптомов стресса и социальной депривации, но и широкого спектра сопутствующих симптомов, таких как гипотимия, дисфория, бессонница, стресс, тревога, агрессия, раздражительность, эмоциональное выгорание, депрессивные реакции и состояния, раздражительность.

Цель исследования. В фокусе нашего исследования было выявление особенностей психического состояния курсантов в условиях самоизоляции, выявление предикторов негативных психических состояний, а также анализ возможных защитных реакций субъекта в период самоизоляции. Целью эмпирического исследования, проведенного в период с 15 по 19 апреля 2020 года, являлась разработка рекомендаций, позволяющих нормализовать психическое состояние обучающихся, а также мобилизовать себя на продуктивную учебную деятельность в дистанционном режиме. Выборка испытуемых представлена 134 курсантами Санкт-Петербургского университета МВД России.

Методы исследования. Психодиагностический инструментарий представлен: методом

цветовых выборов Л. Н. Собчик, анкетой текущего эмоционального состояния (СУПОС-8), методикой многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (форма С), опросником «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Х. Келлермана, опросником «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолла. Математико-статистическая обработка данных проводилась при помощи анализа первичного набора данных (среднее арифметическое, стандартное отклонение, коэффициент асимметрии), сравнительного (t-критерий Стьюдента) и регрессионного видов анализа.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе исследования нами был изучен спектр психических состояний курсантов. Изучение психического состояния проводилось при помощи методики СУПОС-8. Курсанты посредством метода самоотчета оценивали своё обычное состояние и состояние, актуальное на момент исследования. Сравнительный анализ полученных данных показал ряд значимых отличий (табл. 1).

Исходя из полученных данных, представим формулы, описывающие обычное и актуальное на момент исследования психическое состояние курсантов.

Формула 1, описывающая обычное психическое состояние курсантов:

$$P(21) > E(18,1) > A(13,7) > O(7,9) = D(7,9) > S(7,8) > N(6,7) > U(5,6)$$

Формула 2, описывающая актуальное на момент исследования психическое состояние курсантов:

$$P(28,8) > E(21,4) > A(13) > D(11,4) > N(9,7) > U(7,6) > S(6,9) > O(5,8)$$

Итак, обычное для курсантов психическое состояние может быть описано как психическое

Таблица 1

Результаты исследования психического состояния обучающихся (при помощи методики СУПОС-8)

Групповые статистики				t-критерий равенства средних		
Группа:		М	Стд. отклонение	Нормативы	t	p
1- обычное состояние						
2- актуальное состояние						
P (психическое спокойствие)**	1	21,0	7,8	15-35	-3,82	0,001
	2	28,8	10,1			
E (чувство силы и энергии)*	1	18,1	5,5	14-26	-2,42	0,02
	2	21,4	6,6			
A (стремление к действию)	1	13,7	3,6	7-17	0,76	0,45
	2	13,0	4,1			
O (импульсивная реактивность)**	1	7,9	2,9	3-11	2,81	0,006
	2	5,8	3,7			
N (психическое беспокойство, напряжение)**	1	6,6	3,1	8-16	3,49	0,001
	2	9,7	4,5			
U (опасение, тревога)*	1	5,6	3,6	5-13	2,28	0,03
	2	7,6	2,0			
D (депрессия, изнурённость)**	1	7,9	3,0	3-11	-2,51	0,005
	2	11,4	4,4			
S (удрученность, подавленность)	1	7,8	3,5	3-11	0,99	0,32
	2	6,9	4,6			

Примечание: ** статистически значимые различия на уровне $p \leq 0,01$; * статистически значимые различия на уровне $p \leq 0,05$.

спокойствие (удовлетворенность, благодушие, уравновешенность и беззаботность). При этом в условиях самоизоляции уровень психического спокойствия обучающихся только увеличивается (0,01), что, на наш взгляд, объясняется их пребыванием в комфортной среде (по месту жительства) и ощущением физической безопасности, вызванным отсутствием необходимости ежедневно посещать общественные места, пользоваться транспортом. В обычной ситуации обучающимся также свойственны энергичность, чувство уверенности в себе, подвижность и активность, которые в ситуации самоизоляции значительно повышаются (0,05), не выходя, однако, за рамки средних нормативных значений (от 14 до 26 баллов).

Начиная со следующей позиции, а именно, стремления к действию, в структуре обычного и актуального психического состояния курсантов выявлены противоположные изменения. Так, для обычного состояния курсантов негативные проявления, такие как напряжённость, импульсивная реактивность, тревога, депрессия, подавленность практически нехарактерны. В то же время в структуре актуального психического состояния наблюдаются тенденции к повышению пессимистичности, апатичности и ощущения бессилия, недовольства существующим жизненным укладом, растёт расслабленность, снижается мотивация (0,01). Возрастает уровень тревоги и опасений (0,05), раздражительность, неудовлетворенность, нетерпеливость (0,01).

Следует отметить, что выявленные психические изменения в группе курсантов в период самоизоляции проявляют себя в пределах нормативных значений, что, вполне возможно, обусловлено специально ориентированным профессиональным отбором в данную образовательную организацию, однако тенденция их изменения в целом указывает на снижение эмоционального фона исследуемых в процессе самоизоляции и на возможность развития дезадаптивных расстройств впоследствии, что может негативно повлиять на эффективность учебной деятельности. Последнее, в свою очередь, обуславливает необходимость своевременного оказания психологической поддержки курсантам, обучения их навыкам саморегуляции психических состояний.

Полученные результаты подтвердились с помощью использования других методов исследования. Так, изучение психического состояния обучающихся (при помощи стандартизированного метода и метода цветовых выборов) показало, что 48 % из них переживают состояние эмоциональной напряженности в различной степени выраженности: от незначительного (3 балла) до состояния дезадаптации (9 баллов).

Контент-анализ результатов метода цветовых выборов в выборке курсантов, переживающих стресс, позволил выявить негативные пси-

хические состояния, входящие в его структуру. Так, к проявлениям стресса, согласно результатам теста, относятся следующие симптомы:

- ощущение нестабильности, давления обстоятельств (80 %);
- эмоциональный дискомфорт (73 %);
- ощущение беспомощности, безвыходности ситуации, ощущение пустоты и бессмысленности постановки новых целей (53 %);
- актуализированная потребность в безопасности и комфорте (42 %);
- ощущение неопределённости, неуверенности в будущем (32 %);
- ощущение повышенных требований к нему (32 %);
- нетерпеливость, злость, раздражительность (16 %).

Наряду с этими состояниями выявлено стремление к независимости (26%) и готовность к преодолению трудностей (16%).

Данные изменения подтверждаются и частичными сдвигами в структуре защитного и поведенческого комплекса. Качественный анализ защитных реакций показал, что ведущими формами психологических защит у курсантов являются отрицание и компенсация. Адаптивные копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки», «Ассертивные действия» и «Вступление в социальный контакт» являются приоритетными для 46 %, 41 % и 38 % обучающихся соответственно. Они направлены на поиск внешних (социальных) ресурсов, информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Прямая копинг-стратегия «Импульсивные действия» доминирует в структуре совладающего поведения у 43 % обследованных лиц. Пассивные стратегии «Осторожные действия» и «Избегание» доминируют в структуре совладающего поведения у 28 % и 33 % обследованных лиц соответственно. Приоритетное использование при совладании с трудными жизненными ситуациями посредством асоциальных копинг-стратегий агрессивных и асоциальных действий характерно для 36 % и 26 % обследованных лиц. Манипулятивные действия преимущественно используются 18 % обследованных (не вошли в таблицу).

Поскольку в исследуемой выборке элементы ухудшения эмоциональных состояний демонстрировали не все её представители, на следующем этапе все исследуемые были разделены на группы по признаку «переживание негативных психических состояний», на основании чего далее был проведен сравнительный анализ психологических показателей курсантов, куда вошел комплекс показателей «личность–защита–поведение». В таблицу вошли лишь те показатели, которые продемонстрировали выраженные различия, а также несколько показателей, демонстрирующих тенденцию их изменения (таблица 2).

**Результаты сравнительного анализа личностных особенностей
и особенностей поведения курсантов**

Групповые статистики				t-критерий равенства средних	
Группа: 1 – менее склонные к негативным переживаниям 2 – более склонные к негативным переживаниям психических состояний	М	Стд. отклонение	t	p	
Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (форма С)					
Фактор А: «замкнутость - общительность»	1	6,10	3,19	1,26	0,22
	2	4,89	2,75		
Фактор В: интеллект	1	6,45	2,39	-1,93	0,06
	2	7,74	1,69		
Фактор F: «сдержанность - экспрессивность»	1	6,20	1,61	1,36	0,18
	2	5,42	1,95		
Фактор L: «доверчивость - подозрительность»	1	6,35	2,85	1,11	0,27
	2	5,42	2,34		
Опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутника, Х. Келлермана					
Вытеснение	1	30,95	27,58	-2,54	0,02*
	2	51,79	23,27		
Интеллектуализация	1	58,10	22,19	-1,62	0,11
	2	69,26	20,68		
Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолла					
Поиск социальной поддержки	1	23,50	3,62	-1,60	0,12
	2	25,26	3,23		
Осторожные действия	1	20,75	3,57	-2,10	0,04*
	2	22,79	2,32		

Примечание: * статистически значимые различия на уровне $p \leq 0,05$

Сравнительный анализ показал наличие незначительных значимых изменений в структуре показателей в течение исследуемого периода, однако не в рамках доминирующих характеристик. Как и следовало ожидать, несмотря на незначительное снижение общительности, экспрессивности и подозрительности, личностные изменения за столь короткий период не показали значительных изменений. В свою очередь в структуре защитных реакций и поведения значительный рост показали параметры вытеснения (0,05) и осторожных действий (0,04), что указывает на наличие перестройки в наиболее динамичных структурах личностной иерархии уже в течение первых месяцев самоизоляции. Можно предположить, что для курсантов, переживающих в момент исследования негативные психические состояния, характерно чаще неосознанное подавление неприемлемых мыслей и переживаний. В свою очередь для курсантов, переживающих в момент исследования негативные психические состояния, в большей мере характерно при совладании с трудными жизненными ситуациями пассивное поведение.

Далее в целях выявления психологических особенностей курсантов, влияющих на формирование негативных психических состояний, осуществлена процедура регрессионного анализа. Согласно полученным результатам была составлена следующая формула:

Негативное психическое состояние = (константа 6,79) – копинг «Ассертивные действия» (-0,62) – копинг «Вступление в социальный контакт» (-0,61) + копинг «Осторожные действия» (0,49) – фактор С (-0,48) – фактор N (-0,48) + фактор М (0,46) + копинг «Избегание» (0,36) + фактор I (0,34) – фактор Q2 (-0,34) – фактор Q1 (-0,34) + копинг «Агрессивные действия» (0,33) + копинг «Импульсивные действия» (0,32) + психологическая защита «Проекция» (0,31) + психологическая защита «Вытеснение» (0,3) + психологическая защита «Реактивные образования» (0,29)

Согласно полученным данным нами был сделан вывод о том, что на формирование негативных психических состояний обучающихся влияют:

1) черты характера: эмоциональная неустойчивость (низкий порог в отношении фрустрации), изменчивость и пластичность, тенден-

ции к избеганию требований действительности, склонность к астенизации, раздражительность, эмоциональная возбудимость (фактор С); прямолинейность – наивность, естественность и непосредственность поведения, эмоциональность, недисциплинированность (фактор N); чувствительность – (впечатлительность, богатство эмоциональных переживаний, склонность к эмпатии, сочувствию, сопереживанию и пониманию других людей, утончённая эмоциональность (фактор I); консервативность – (устойчивость по отношению к традициям, сомнение в отношении новых идей и принципов, сопротивление переменам, узость интеллектуальных интересов, ориентация на конкретную реальную деятельность (фактор Q1); конформизм – зависимость от мнения и требований группы, стремление работать и принимать решения вместе с другими людьми, низкая самостоятельность (фактор Q2);

2) психологические защиты по типу проекции и вытеснения, что выражается в неосознаваемом отторжении неприемлемых мыслей, чувств и побуждений с целью сохранения психологического благополучия. Кроме этого, курсанты используют психологическую защиту по типу реактивных образований, трансформации истинных, но запрещённых со стороны бессознательной сферы эмоций и чувств в противоположные состояния. По всей видимости, развитию негативных психических состояний способствует и бессознательный отказ от выражения истинных чувств по отношению к резко изменившимся условиям жизнедеятельности. Это приводит к кумуляции эмоций в неосознаваемой сфере психики и, как результат, усилению тревоги, напряжения, депрессивных состояний;

3) несформированность адаптивных социальных копинг-стратегий вступления в социальный контакт и ассертивных действий, которые направлены на разрешение проблемной или стрессовой ситуации либо на получение социальной поддержки от среды, тенденции к использованию дезадаптивных копинг-стратегий: агрессивных, импульсивных, осторожных действий, а также и избегания, характеризующихся социальной несмелостью и в то же время неуверенностью в себе и негативизмом по отношению к окружающим.

Таким образом, длительное психологическое воздействие самоизоляции и карантина, безусловно, является широкомасштабным и существенным, способным в долгосрочной перспективе оказать значительное влияние как на эмоциональное состояние субъекта, так и на другие личностные и поведенческие составляющие. Зарубежные [9] и отечественные [1] психологические исследования подтверждают подобные выводы, а также указывают на необходимость измерения силы выраженности острых психологических реакций на травматические со-

бытия с целью их оперативной коррекции, поскольку они могут выступить в качестве фактора риска формирования ПТСР, психосоматических заболеваний, что способно в свою очередь снизить качество жизни субъекта и требовать долгосрочной психокоррекционной работы.

Полученные нами результаты актуализируют необходимость разработки практических рекомендаций для курсантов, находящихся в условиях самоизоляции. В основу разработанных практических рекомендаций легли многочисленные работы в области стресса и иных негативных психических состояний. Методы психологической коррекции стресса раскрыты отечественными психологами в рамках экстренной (А. Г. Караяни, П. А. Корчемный, 2010; В. В. Свириденко, В. В. Соколянский, 2017; О. П. Колина, А. В. Гришин, Е. В. Петрова, 2017; Ю. С. Шойгу, Л. Н. Тимофеева, Е. В. Курилова, 2019) и неэкстренной помощи (А. П. Шихова, 2009; И. Ю. Кобозев, 2011; В. И. Мельников, 2012, В. В. Гудимов, 2016; М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова, 2016, И. В. Плужников, 2020). Большинство рекомендаций ориентировано на широкую аудиторию и могут быть применены в том числе всеми категориями обучающихся. При разработке были учтены данные анализа работ И. В. Плужникова, который с целью снижения риска развития негативных психических состояний разработал алгоритм последовательных действий в данном направлении³.

Как следует из работ автора, первоначально необходимо принять и переосмыслить ситуацию исходя из того факта, что избегание негатива без его принятия приводит к усилению тревоги, стресса и иных негативных психических состояний. Далее рекомендуется установить режим и границы учебной и внеучебной деятельности. И. В. Плужников предлагает использовать с этой целью методику установления временных и пространственных рамок. В частности, полезно разграничить рабочее и нерабочее пространство, выделить временные промежутки для учёбы и отдыха, соблюдать режим питания, двигательной активности. Полезно выделить время на творчество и хобби.

Следующим пунктом является ограничение информации из социальных сетей и иных непроверенных источников. Проблемы достоверности информации, публикуемой в открытом доступе, изучали в своих исследованиях А. Р. Бодямшина, 2012; А. А. Якунин, 2014; А. А. Морозова, 2017; А. В. Кутузов, 2020 и др. Р. В. Жолудь подчеркивает, что пользователи социальной сети получают возможность трансляции массовой информации

³ Общие принципы заботы о психическом здоровье в условиях карантина и самоизоляции [Электронный ресурс] // Сайт «Стопкоронавирус». – Режим доступа: <https://стопкоронавирус.рф/news/20200423-1500.html> (дата обращения: 25.04.2020).

без помощи СМИ, которые выступали «этическим фильтром» и пропускали в сферу массовой коммуникации только ту информацию, которая соответствовала требованиям профессиональной этики [2]. Кроме этого, социальные сети создают и дополнительную информационную нагрузку, параллельную процессу обучения.

Безусловно, важным компонентом работы со стрессом является своевременное и планомерное решение проблем и затруднений рациональными способами. При этом важно соблюдать правила взаимодействия с другими людьми, снижать риск конфликтного взаимодействия, деэскалировать конфликты.

С целью сохранения психологического здоровья важно использовать позитивный опыт в борьбе с негативными эмоциями, заботиться о своем психическом состоянии.

С целью оптимизации психических состояний, а также активизации психической активности обучающимся важно использовать методы психологической коррекции. Одним из основных направлений коррекции является «релаксация». Использовать этот метод для оптимизации своего состояния может каждый человек, в том числе не имеющий специального образования. Широко известны и несложны в реализации приёмы нервно-мышечной релаксации, представляющей собой систему специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью тренировки является снятие мышечного тонуса, напрямую связанного с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, бессонницу, мигрени, а также нормализовать эмоциональный фон. Примером может быть ритмическое дыхание, тренинг прогрессирующей мышечной релаксации, пассивная концентрация.

Второе направление – мобилизация, реализуется на первой стадии развития стресса и зависит от тех психологических ресурсов, которыми обладает личность. Эффективными средствами являются: целеполагание, тайм-менеджмент, аутогенная тренировка и саморегуляция, дыхательная и звуковая гимнастика.

Целеполагание обеспечивает самопомощь в осознании жизненных и профессиональных целей, ценностей, приоритетов и т. д. Рекомендуемые методы: анкета «Жизненные цели», упражнения «Карта моей жизни», «Шесть шагов в достижении цели». Тайм-менеджмент направлен на выяснение основных причин дефицита времени, анализ использования времени и его планирования, выработку навыков эффективного планирования и контроля времени.

Аутогенная тренировка и саморегуляция – средства снятия эмоционального напряжения и

усталости, улучшения психосоматического самочувствия, повышения работоспособности.

Кроме аутокоррекции, в условиях самоизоляции эффективным направлением психокоррекционного воздействия на психическую сферу курсантов должен стать тренинг адаптивного совладающего поведения.

В результате проведенного исследования мы можем сформулировать следующие выводы.

1. Современные условия подготовки курсантов Санкт-Петербургского университета МВД России на фоне угрозы распространения в мире и в России новой коронавирусной инфекции COVID-19, самоизоляции и перехода на дистанционный формат обучения создают предпосылки для ряда ограничений в структуре организации образовательного процесса.

2. Обычное для обучающихся психическое состояние может быть описано как психическое спокойствие, энергичность, активность. Для обычного состояния негативные проявления в структуре эмоциональной сферы курсантов, проходивших достаточно жесткий профессиональный психологический отбор, такие как напряжённость, импульсивная реактивность, тревога, депрессия, подавленность практически не характерны. В то же время в структуре актуального психического состояния данной выборки наблюдаются тенденции к повышению общей неудовлетворенности, пессимистичности, апатичности и ощущения бессилия, недовольства существующим жизненным укладом, растут расслабленность, уровень тревоги и опасений, раздражительность, нетерпеливость, проявляющиеся на фоне снижения параметров мотивация.

3. Около половины обследованных курсантов Санкт-Петербургского университета МВД России (48 %) в момент изучения их психологических особенностей переживали стресс. К числу его основных характеристик можно отнести ощущения нестабильности актуальной жизненной ситуации и связанный с этим эмоциональный дискомфорт. И хотя выявленные негативные психические состояния варьируются в пределах нормативных значений, тенденция к их деформации позволяет сделать вывод о достаточно быстрых изменениях в структуре наиболее подверженных влиянию ситуативных факторов личностных структурных образованиях. Часть параметров, подвергающихся изменениям, можно обозначить в качестве дезадаптивных факторов.

4. К числу психологических особенностей, влияющих на формирование негативных психических состояний, относятся несбалансированные черты характера (эмоциональная нестабильность, чувствительность, прямолинейность, конформность, консерватизм); незрелость меха-

низмов психологических защит личности (вытеснение, проекция и реактивные образования); несформированные адаптивные просоциальные копинг-стратегии, доминирование в структуре совладающего поведения неадаптивных стратегий агрессивного и импульсивного поведения, избегания и осторожных действий.

5. Профилактическая работа с обучающимися должна включать в себя следующие этапы: определение временных рамок обучения, предоставление достоверной информации, «эмоциональное обучение», апелляцию к ценностям и знаниям, фор-

мирование стрессоустойчивости, предоставление альтернативы реальным социальным контактам.

6. Своевременное оказание психологической поддержки курсантам, обучение их навыкам саморегуляции психических состояний на данном этапе можно считать значимой составляющей самого процесса обучения. Овладение приемами снятия эмоционального напряжения и мобилизации ресурсов способно нормализовать психическое состояние курсантов и слушателей, мотивировать и стимулировать их на учебную деятельность, личностное развитие.

Список литературы

1. *Василенко Е. А.* Проблема сущности и функций социального стресса в психологии // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2019. – № 3. – С. 299–319.
2. *Жолудь Р. В.* Профессиональная этика журналиста в социальных медиа: новые вызовы // Вестник Воронежского государственного университета. Серия «Филология. Журналистика». – 2012. – № 1. – С. 167–171.
3. *Кобозев И. Ю.* Стресс в профессиональной деятельности руководителя // Вестник психотерапии. – 2009. – № 30 (35). – С. 95–105.
4. *Крылова А. В.* Преодоление депривации у студентов в образовательном процессе // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12 «Психология. Социология. Педагогика». – 2010. – № 4. – С. 133–139.
5. *Куприна О. А., Глушач Н. Н.* Особенности профессиональной деятельности, протекающей в экстремальных условиях // Вестник университета. – 2014. – № 9. – С. 190–192.
6. *Левитов А. Б.* Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. – 2007. – № 6. – С. 40–47.
7. *Нартова-Бочавер С. К.* Жизненная среда как источник стресса и ресурс его преодоления: возвращаясь к психологии повседневности // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40. – № 5. – С. 15–26.
8. *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. – 2020. – March 14. – Vol. 395. – Issue 10227. – S. 912–920.
9. *Garfin D. R., Thompson R. R., Holman E. A.* Acute stress and subsequent health outcomes // A systematic review. Journal of Psychosomatic Research. – 2018. – September. – Vol. 112. – S. 107–113.
10. *Harrison R. V.* The person-environment fit model and the study of job stress / Human stress and cognition in organizations/ eds. T. A. Beehr, R. S. Bhagat. – New York: Wiley, 1985. – S. 23–55.

References

1. *Vasilenko Ye. A.* Problema sushchnosti i funktsiy sotsial'nogo stressa v psikhologii // Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. – 2019. – № 3. – S. 299–319.
2. *Zholud' R. V.* Professional'naya etika zhurnalista v sotsial'nykh media: novyye vyzovy // Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya «Filologiya. Zhurnalistika». – 2012. – № 1. – S. 167–171.
3. *Kobozev I. Yu.* Stress v professional'noy deyatel'nosti rukovoditelya // Vestnik psikhoterapii. – 2009. – № 30 (35). – S. 95–105.
4. *Krylova A. V.* Preodoleniye deprivatsii u studentov v obrazovatel'nom protsesse // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12 «Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika». – 2010. – № 4. – S. 133–139.
5. *Kuprina O. A., Glushach N. N.* Osobennosti professional'noy deyatel'nosti, protekayushchey v ekstremal'nykh usloviyakh // Vestnik universiteta. – 2014. – № 9. – S. 190–192.
6. *Levitov A. B.* Frustratsiya kak odin iz vidov psikhicheskikh sostoyaniy // Voprosy psikhologii. – 2007. – № 6. – S. 40–47.
7. *Nartova-Bochaver S. K.* Zhiznennaya sreda kak istochnik stressa i resurs yego preodoleniya: vozvrashchayas' k psikhologii povsednevnosti // Psikhologicheskii zhurnal. – 2019. – T. 40. – № 5. – S. 15–26.
8. *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. – 2020. – March 14. – Vol. 395. – Issue 10227. – S. 912–920.
9. *Garfin D. R., Thompson R. R., Holman E. A.* Acute stress and subsequent health outcomes // A systematic review. Journal of Psychosomatic Research. – 2018. – September. – Vol. 112. – S. 107–113.
10. *Harrison R. V.* The person-environment fit model and the study of job stress / Human stress and cognition in organizations/ eds. T. A. Beehr, R. S. Bhagat. – New York: Wiley, 1985. – S. 23–55.