

Котлярова Виктория Валентиновна

доктор философских наук, доцент,
профессор кафедры
«Социально-гуманитарные дисциплины»,
Института сферы обслуживания
и предпринимательства (филиала)
Донского государственного технического
университета в г. Шахты

Kotlyarova Victoria Valentinovna

D.Phil.,
Associate Professor,
Professor of the Department of Social
and Humanitarian Disciplines,
Institute of Service and Business,
branch of Don State Technical University
in Shakhty

Киреева Людмила Евгеньевна

кандидат философских наук, доцент кафедры
«Социально-гуманитарные дисциплины»,
Института сферы обслуживания
и предпринимательства (филиала)
Донского государственного технического
университета в г. Шахты

Kireeva Lyudmila Evgenyevna

PhD, Associate Professor,
Department of Social
and Humanitarian Disciplines
Institute of Service and Business,
branch of Don State Technical University
in Shakhty

ВИДЫ СТРАХОВ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СИТУАЦИИ ВЫНУЖДЕННОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ

TYPES OF FEARS AND SELF-REGULATION OF STUDENT YOUTH BEHAVIOR IN A SITUATION OF FORCED SELF-ISOLATION

Аннотация:

Актуальность исследования специфики видов страхов, характерных для студенческой молодежи, и саморегуляции ее поведения обусловлена внезапными изменениями в современном обществе, связанными с пандемией COVID-19. Ситуация вынужденной самоизоляции, которая была предложена государством для недопущения распространения опасной инфекции и снижения количества летальных исходов, для общества оказалась новым опытом, и психологическая неготовность к ней могла повлиять на специфику проявления страхов среди представителей молодого поколения. В качестве респондентов исследования выступили 40 студентов в возрасте от 18 до 21 года – учащиеся первого курса различных направлений Института сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) Донского государственного технического университета в г. Шахты Ростовской области ИСОиП (филиала) ДГТУ в г. Шахты). Методологической базой послужили: авторская анкета, позволяющая диагностировать особенности восприятия ситуации неопределенности в условиях вынужденной самоизоляции, в основу которой была положена схема Р. Лихи «Кем я хочу быть во время COVID-19?»; «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» Ю. Щербатых и Е. Ивлевой (ИСАС), проективный тест «Нарисуй свой страх», позволяющие изучить содержание страхов; тест для исследования уровня ситуативной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина, опросник стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой. В результате исследования были выявлены основные виды страхов современной студенческой молодежи в период вынужденной самоизоляции, а также интенсивность их переживания молодыми людьми и особенности стиля саморегуляции. Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты расширяют научное представление о специфике восприятия и переживания страхов студентами в период режима самоизоляции. Практическая значимость определяется возможностями использования полученных результатов исследования в психологическом консультировании студенческой молодежи по проблемам страхов и тревожности, в том числе в условиях сложной эпидемиологической обстановки.

Summary:

The relevance of the study of the specifics of the types of fear of student youth and self-regulation of their behavior is due to the sudden changes in modern society associated with the pandemic COVID-19. One of the key points was the situation of forced self-isolation, which was proposed by the state to prevent the spread of dangerous infections and reduce the number of deaths. This measure turned out to be an innovation for society, and psychological unpreparedness for it could affect the specifics of the manifestation of fears among younger generation. The respondents were 40 students aged 18 to 21, first-year students of various fields of the Institute of Service and Entrepreneurship, Branch of Don State Technical University in Shakhty, Rostov region. The methodological basis was the author's questionnaire, which allows to diagnose the peculiarities of the perception of the situation of uncertainty in conditions of forced self-isolation, which was based on the scheme of R. Leahy "Who do I want to be during COVID-19?", "Questionnaire of the hierarchical structure of current personal fears" (Yu. Shcherbatykh and E. Ivleva, ISAS), projective test "Draw your fear", allowing to study the content of fears; Spielberger-Khanin's test of studying the level of situational and personal anxiety, a questionnaire style of self-regulation of behavior by V.I. Morosanova. The study identified the main types of fears of modern student youth in the period of forced self-isolation, as well as the intensity of their experiences and features of the style of self-regulation. The theoretical significance of the study is that the results expand the scientific understanding of the peculiarities of perception and experience of fears by students during the period of self-isolation. The practical significance is determined by the possibility of using the results of the study in psychological counseling of student youth on the problems of fears and anxiety, including in the event of a complex epidemiological situation.

Ключевые слова:

страх, саморегуляция, самоизоляция, тревожность, страхи молодежи, студенческая молодежь, личность, экзистенциальный страх, COVID-19, экзистенциальный кризис, социальная депривация.

Keywords:

fear, self-regulation, self-isolation, anxiety, fears of youth; student youth, personality, existential fear; COVID-19, existential crisis, social deprivation.

Введенный в нашей стране режим самоизоляции из-за угрозы распространения COVID-19 является феноменом современности, непривычным для естественного хода жизни человека, поскольку порождает нестабильность и неопределенность, создает угрозу нормальному существованию. К тому же психологическая неготовность людей к сложившейся в обществе ситуации, вызванной распространением коронавируса, могла повлиять на особенности восприятия и переживания ими страхов.

За последние десятилетия психологическая наука значительно продвинулась в изучении эмоциональной сферы личности. Однако проблема контроля эмоции страха, особенно в случае развития фобий, которую еще в прошлом веке известный исследователь эмоциональной сферы К. Изард считал нерешенной, до сих пор остается актуальной в науке.

Е.В. Субботский отмечает, что ежедневный непосредственный личный контакт с другими людьми обеспечивает человеку ряд позитивных подтверждающих составляющих, среди которых: стабильность мира, нормальное психическое состояние, контроль планов на будущее, внешняя активность (перемещение в пространстве, личные контакты с людьми), возможность отвлечься от сосредоточенности на своих внутренних переживаниях и не думать о глобальных вопросах существования, таких как смысл жизни и неизбежность смерти [1].

Н.В. Гришина назвала случившуюся пандемию коронавируса экзистенциальным кризисом, связанным с нарушением психологических границ персонального пространства и пространства социального бытия, поскольку происходит разрушение нашего привычного существования: изменяются принципы взаимодействия личности с окружающим миром, человек сталкивается с невозможностью реализовать свои жизненные замыслы [2]. Исследователь подчеркивает, что страхи, тревоги, отчаяние, депрессия являются неотъемлемыми спутниками кризиса существования.

Д.В. Ковпак в своем докладе, представленном на 14 Санкт-Петербургском саммите психологов, отметил, что в условиях самоизоляции страх вызывает ряд факторов: «физическое дистанцирование и социальная изоляция; картинки в постах и статьях, видеосюжеты о погибших, их количестве, похоронах; страх смерти и потери близких; тревога по поводу возможной потери работы, пропитания, жилья и будущих доходов; недоверие к правительству, противоречивая информация о рисках по поводу вируса; масса фейковых новостей; тревога перед возможным экономическим кризисом; неопределенность новой жизни после спада вируса» [3].

Психологические аспекты восприятия ситуации вынужденной самоизоляции являются актуальными для всех возрастных групп. При этом студенческая молодежь как социальная общность характеризуется наибольшей адаптивностью к вызовам времени и темпу современной жизни, но в то же время молодые люди имеют недостаточный жизненный опыт преодоления сложных ситуаций, поэтому являются очень уязвимыми в плане переживания различных страхов.

Теоретический анализ литературы позволяет заключить, что в основном ученые акцентировали свое внимание на рассмотрении социальных и отдельных видов специфических страхов молодежи. Исследований, посвященных непосредственно анализу особенностей психологического состояния молодых людей в ситуации вынужденной самоизоляции и связанных с этим фобий, нам найти не удалось. Таким образом, страхи студенческой молодежи на данный момент изучены недостаточно полно, следовательно, актуальность нашего исследования очевидна.

Методологической базой выступили: авторская анкета, позволяющая диагностировать виды страхов представителей молодого поколения, а также особенности восприятия ими ситуации неопределенности в условиях вынужденной самоизоляции, в основу которой была положена схема доктора психологии, профессора Йельского университета Роберта Лихи «Кем я хочу быть во время COVID-19?» [4]; проективный тест «Нарисуй свой страх»; тест для исследования уровня ситуативной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина [5]; опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [6].

В качестве респондентов выступили 40 студентов первого курса (10 юношей и 30 девушек в возрасте от 18 до 21 года), обучающихся на различных направлениях ИСОиП (филиала) ДГТУ в г. Шахты.

Дистанционный опрос посредством интернет-мессенджеров проводился на 32 день после объявления правительством периода вынужденной самоизоляции.

Основные результаты эмпирического исследования специфики страхов и особенностей саморегуляции поведения студенческой молодежи в период вынужденной самоизоляции представлены в рисунках 1–4.

Выявленная нами по методике ИСАС Ю. Щербатых, Е. Ивлевой большая часть фобий студенческой молодежи в период вынужденной самоизоляции (рисунок 1) представлена страхами утраты или болезни близких, изменений в личной жизни, страхом бедности, ответственности, страхом перед неясным будущим, перед экзаменами, страхом смерти, болезни, страхом перед публичными выступлениями и агрессии по отношению к близким.

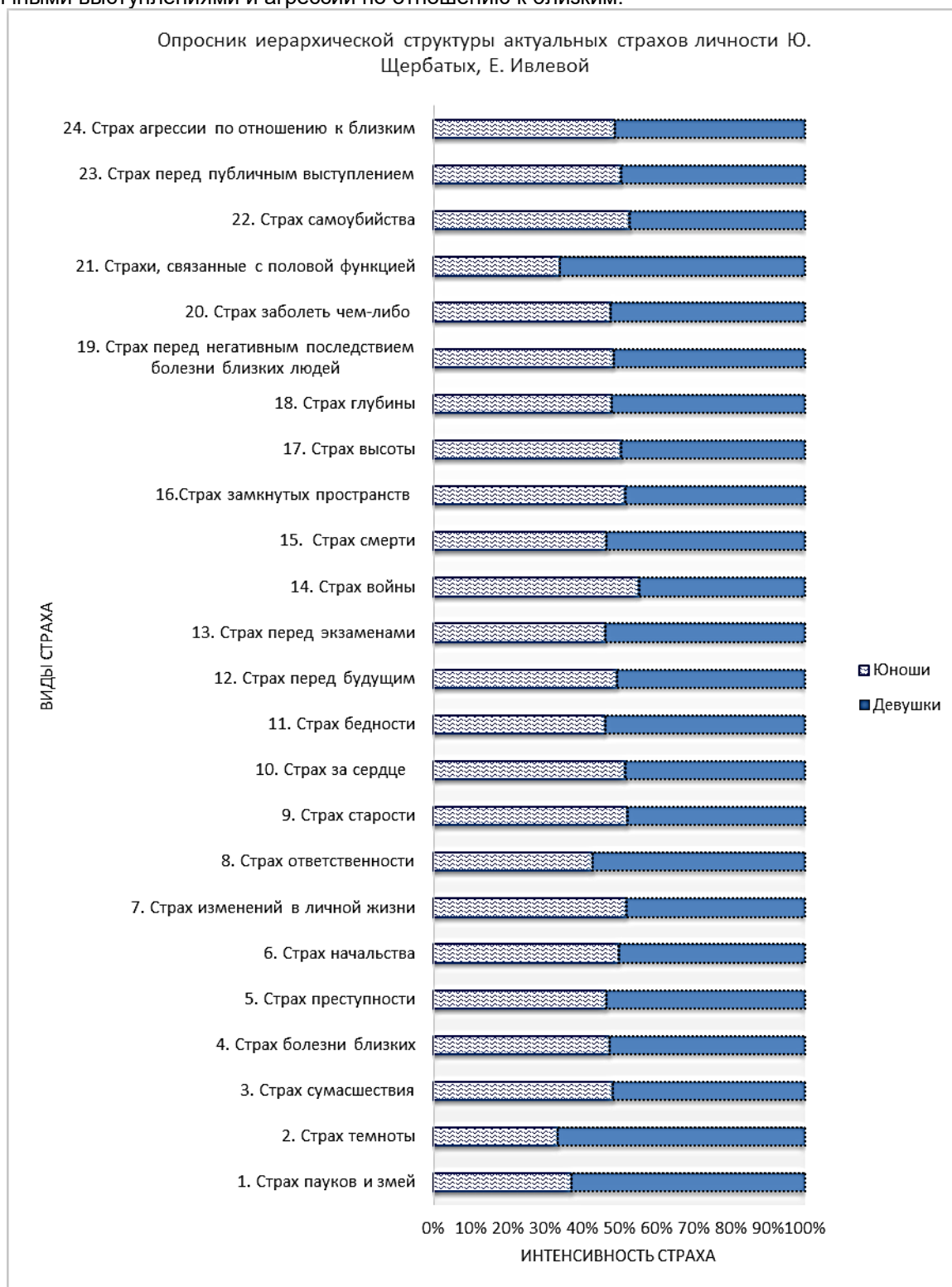


Рисунок 1 – Интенсивность актуальных страхов студентов в период вынужденной самоизоляции (на основе методики ИСАС Ю. Щербатых, Е. Ивлевой)

На рисунке 1 видно, что наибольшей интенсивностью у респондентов характеризуются страхи, связанные с болезнью или смертью близких. Такие результаты объясняются тем, что жизненная ситуация студентов во многом обусловлена потенциалом родителей, самостоятельная жизнь у многих только еще начинается, а на данном этапе происходит постепенная сепарация от родительской семьи.

Кроме того, было выявлено, что для девушек наиболее значимыми страхами являются следующие: страх болезни (касающийся себя и близкого окружения), ответственности, бедности, смерти собственной и близких. Юноши же больше боятся болезни близких и негативных последствий этого, а также изменений в личной жизни.

Арт-терапевтическая методика «Нарисуй свой страх» (рисунок 2) показала, что в период пандемии и вынужденной самоизоляции актуальными для молодежи стали страхи перед будущим и переменами, которые могут произойти в жизни каждого после выхода из сложившейся ситуации; страхи потери контроля над ситуацией, смерти и болезни близких и собственной смерти, осложнений болезни, медицинские страхи (уколов, процедур и различных врачебных манипуляций). Преимуществом данной методики является не только диагностическое выявление актуального страха человека, но и преодоление им с ее помощью негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

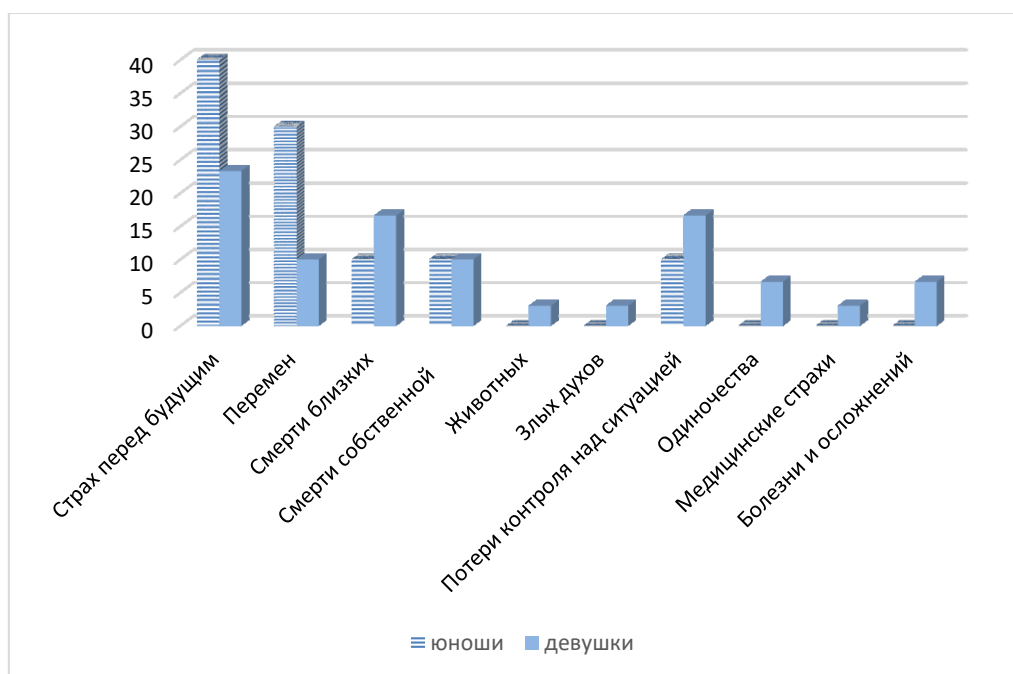


Рисунок 2 – Выраженность страхов студентов в период вынужденной самоизоляции (на основе проективного арт-терапевтического теста «Нарисуй свой страх»), %

Тревожность детерминирует поведение субъекта и является естественной и обязательной характеристикой активной деятельной личности. У каждого человека существует свой собственный оптимальный или желательный уровень тревожности. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и наличие у него тенденции воспринимать ситуации как угрожающие, что выражается в определенной эмоциональной реакции. Как состояние в ответ на стрессовую ситуацию ситуативная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью и может проявляться с различной интенсивностью и динамичностью во времени. Проведенное нами эмпирическое исследование показало, что во время самоизоляции студенческая молодежь демонстрирует высокий уровень тревожности (рисунок 3).

Результаты расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволили нам установить обратную (отрицательную) взаимосвязь между склонностью к тревожности и уровнем саморегуляции студентов: чем выше уровень склонности к тревожности у студентов, тем ниже их общий уровень саморегуляции. Экспериментальные выводы В.И. Моросановой также подтверждают наше заключение: чем выше уровень сформированности произвольной саморегуляции человека,

тем более развита у него способность управлять своим поведением, осваивать новые виды деятельности [7]. В нашем исследовании в числе таких новых видов деятельности респонденты с низким уровнем тревожности назвали чтение книг, занятия спортом, появление хобби и т.п.

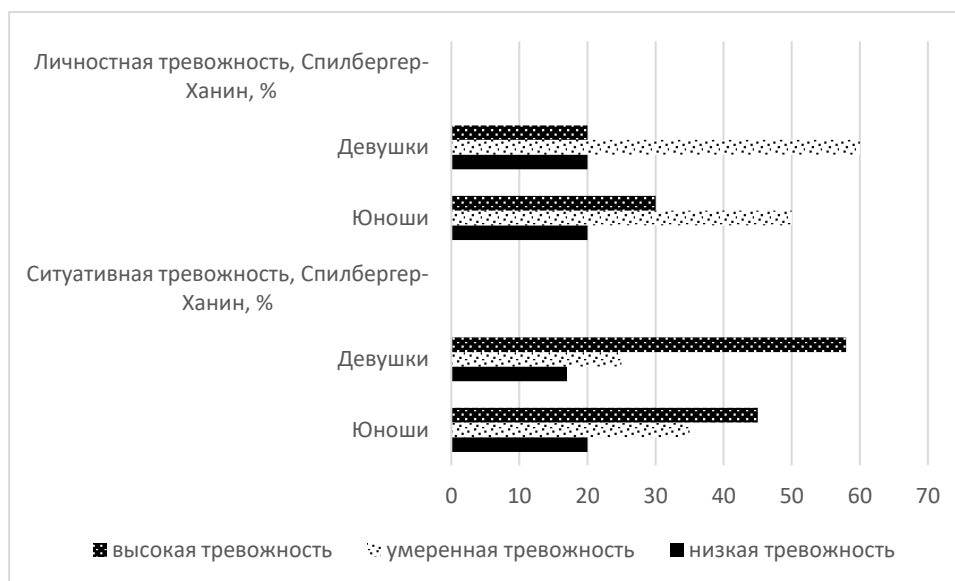


Рисунок 3 – Выраженность уровня личной и ситуативной тревожности в период вынужденной самоизоляции (на основе опросника Спилберга – Ханина), %

Также нами были проанализированы особенности реализации стилей саморегуляции поведения, присущие нашим респондентам. В научных источниках саморегуляцию определяют как психический механизм обеспечения активности личности в соответствии с требованиями окружающей среды. Это сложный многокомпонентный процесс, который подчинен целям и задачам деятельности, регулируется определенными механизмами и проявляется во время активности личности. Данные опросника В.И. Моросановой представлены рисунке 4.



Рисунок 4 – Выраженность стилей саморегуляции поведения у молодежи в период вынужденной самоизоляции (на основе опросника В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения»), баллы

Утверждения опросника сформулированы на основе типичных ситуаций из жизни человека и не имеют непосредственной связи со спецификой учебной или профессиональной деятельности. Методика предназначена для диагностики развития субъектной саморегуляции и ее индивидуального профиля, который включает в себя показатели планирования, моделирования, оценки

результатов и программирования, а также показатели развития регуляторных свойств личности – самостоятельности и гибкости.

Полученные высокие значения по всем шкалам опросника позволяют заключить, что студенты нашей выборки осознанно подходят к организации своей деятельности: самостоятельно строят реалистичные планы, учитывают значимые внутренние и внешние условия, оценивают результаты и вносят коррективы в свою активность в трансформирующихся обстоятельствах.

Для более расширенного исследования видов страхов, распространенных в студенческой среде, нами была разработана анкета из 25 вопросов, позволяющая изучить особенности изменения образа жизни студентов во время распространения коронавируса COVID-19, обнаружить связанные с этим виды страхов, их интенсивность и обусловленность введенной самоизоляцией. Схема Роберта Лихи входит в один из блоков анкеты и направлена на исследование специфики поведения респондентов во время пандемии. Также анкета содержит открытые вопросы о том, как студенты научились справляться с негативным влиянием самоизоляции.

На основе анализа ответов участников анкетирования установлено, что в период вынужденного ограничения социальных контактов более половины опрошенных (80 %) испытывают чувство одиночества, недостаток «живого» межличностного общения, чувство тревоги, у многих выражена эмоциональная дестабилизация, отмечается ухудшение физического состояния. У части студентов нарастают иррациональные страхи (60 %) – страх общения с заболевшими, страх посещения магазинов, т.к. там могут быть больные люди и т.п. Вместе с тем 17 % студентов фиксируют не только негативные, но и позитивные последствия вынужденной самоизоляции в период пандемии, а именно: изменение образа жизни к лучшему, возможность заняться спортом, появление свободного времени для любимого увлечения или хобби, организацию режима правильного питания. У 3 % опрошенных, по их словам, не произошло никаких значимых изменений в период ограничительных мер, введенных правительством для населения, для них не характерно восприятие существующей ситуации как неопределенной или угрожающей.

На основе выбранных студентами паттернов поведения в схеме, предложенной Робертом Лихи, можно заключить, что 25 % респондентов пребывают в зоне страха. В целом молодым людям современности очень сложно адаптироваться к изменениям в обществе и нарастанию тревожности в нем, но большинство респондентов пытаются в сложившейся ситуации самоизоляции принять происходящие трансформации и находятся в зоне обучения (35 %) и в зоне роста (40 %), т.е. используют данное время для собственной самореализации и помощи окружающим [8].

Однако нужно отметить, что респонденты склонны остро воспринимать транслируемую социумом угрозу их жизнедеятельности и реагировать на нее весьма выраженным состоянием тревоги, а также актуализацией старых и появлением новых видов страха. Наиболее распространенным и специфичным для молодежи, согласно проведенному опросу, является страх контакта с заболевшими людьми.

Результаты исследования в целом выявили глубокий и широкий спектр психологических реакций у современных студентов: напряжение, тревогу и страх, потерю ориентиров и планов на будущее, которые могут впоследствии привести к острой реакции на стресс, другим эмоциональным расстройствам. Причем психологический страх (иррациональный) становится более сильным, чем сама болезнь (объективный страх).

Новые реалии современности, связанные с пандемией COVID-19, диктуют необходимость адаптироваться к ним и жить «по-новому». Многие студенты видят в сложившейся ситуации не только проблемы, хотя они очевидны и несомненны, но и возможности для роста и развития себя как личности.

Стилевые особенности регуляции поведения являются немаловажным фактором, влияющим на успешность овладения субъектом новыми видами деятельности и его адаптацию в складывающейся жизненной ситуации, к которой можно отнести вынужденную самоизоляцию.

Теоретическая и практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты углубляют изученность проблематики, связанной со страхами, в частности особенностей их восприятия и переживания студентами в период режима самоизоляции, которые также могут быть использованы психологами при консультировании молодежи по проблемам страхов и тревожности, в том числе при возникновении сложной эпидемиологической обстановки.

Ссылки:

1. Субботский Е.В. Самоизоляция и парадоксы сознания [Электронный ресурс] // Психологическая газета: профессиональное интернет-издание. URL: <https://psy.su/feed/8270/> (дата обращения: 28.06.2020).
2. Гришина Н.В. Экзистенциальный оптимизм и пессимизм [Электронный ресурс] // Психологическая газета. URL: <https://psy.su/feed/8315/> (дата обращения: 28.06.2020).
3. Ковпак Д.В. Кризис и пандемия – опасности и возможности [Электронный ресурс] // Психологическая газета. URL: <https://psy.su/feed/8211/> (дата обращения: 28.06.2020).

4. «Кем я хочу быть» во время Covid-19 [Электронный ресурс] // Психологи на В17. URL: <https://www.b17.ru/blog/249269/> (дата обращения: 28.06.2020).
5. Емцова И.В. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/03/09/shkala-reaktivnoy-i-lichnostnoy-trevozhnosti-spilbergera/> (дата обращения: 28.06.2020).
6. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). М., 2004. 44 с.
7. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6. С. 5–17.
8. Киреева Л.Е., Родионова В.И., Швачкина Л.А. Социальная ситуация неопределенности: специфика восприятия и переживания страхов студентами в период вынужденной самоизоляции // Фундаментальные и прикладные научные исследования. Актуальные вопросы. Достижения и инновации. Пенза, 2020. С. 173–175.

Редактор: Ситникова Ольга Валериевна
Переводчик: Кочетова Дарья Андреевна