

МЕДИЦИНА ТРУДА

© КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ, 2020

Сорокоумова Е.А.¹, Чердымова Е.И.², Пучкова Е.Б.¹, Темнова Л.В.³, Бонкало Т.И.^{4,5}, Вошева Н.А.⁴, Гребенникова В.М.⁵

Понимание ситуации самоизоляции в период пандемии COVID-19 как фактор психологического благополучия специалиста

¹ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», 119991, Москва, Россия;

²ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева», 443011, Самара, Россия;

³ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова», 119234, Москва, Россия;

⁴ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 115088, Москва, Россия;

⁵ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», 350040, Краснодар, Россия

Введение. Специалисты многих профессий вынуждены осуществлять профессиональную деятельность в дистанционном режиме, что при отсутствии понимания ситуации самоизоляции может являться фактором, снижающим уровень психологического благополучия личности.

Цели и задачи. Целью проведенного исследования являлось изучение понимания учителями ситуации самоизоляции в период пандемии COVID-19. К числу задач исследования следует отнести определение уровня понимания ситуации самоизоляции в период пандемии; рассмотрение уровня понимания ситуации самоизоляции как фактора психологического благополучия учителей.

Материал и методы. Проведено обследование 124 учителей в возрасте от 23 до 67 лет. Ответы респондентов распределялись по следующим трём шкалам анкеты: «Понимание ситуации самоизоляции», «Понимание себя в ситуации самоизоляции», «Понимание особенностей взаимодействия и общения в ситуации самоизоляции».

Результаты. Большинство респондентов согласны с необходимостью самоизоляции и считают её эффективным способом предупреждения заболеваемости COVID-19. Наибольшую выраженность получили ответы о повышении профессионального и культурного уровней. Выявлено, что большинство опрошенных отмечают высокий уровень понимания ценности взаимоотношений.

Обсуждение. Следует отметить выявленную проблему недостаточно высокого уровня понимания себя в ситуации самоизоляции наряду с согласием по поводу необходимости её соблюдения. В связи с этим целесообразно осуществлять психологическую помощь в форме информационной поддержки населения.

Заключение. Чем лучше респонденты понимают необходимость самоизоляции, тем эффективнее происходит процесс общения и взаимодействия с окружающими, и, следовательно, меньший ущерб причиняется уровню психологического благополучия личности. К числу эффективных направлений информационной психологической поддержки можно отнести следующие: критическое отношение к информации; выстраивание позитивных отношений внутри семьи; организацию работы дома с целью обеспечения собственной работоспособности; сохранность способности возвращения к привычному образу жизни по истечении срока самоизоляции.

Ключевые слова: психологическое благополучие; самоизоляция; пандемия COVID-19; понимание

Для цитирования: Сорокоумова Е.А., Чердымова Е.И., Пучкова Е.Б., Темнова Л.В., Бонкало Т.И., Вошева Н.А., Гребенникова В.М. Понимание ситуации самоизоляции в период пандемии COVID-19 как фактор психологического благополучия специалиста. *Здравоохранение Российской Федерации*. 2020; 64(6): 358-363. <https://doi.org/10.46563/0044-197X-2020-64-6-358-363>

Для корреспонденции: Сорокоумова Елена Александровна, д-р психол. наук, проф. каф. психологии труда и психологического консультирования, Московский педагогический государственный университет, 119991, Москва.

E-mail: sea51@mail.ru

Участие авторов: Сорокоумова Е.А., Чердымова Е.И., Пучкова Е.Б., Темнова Л.В. — концепция и дизайн исследования; Сорокоумова Е.А., Чердымова Е.И., Пучкова Е.Б., Бонкало Т.И. — сбор и обработка материала; Вошева Н.А. — составление списка литературы; Сорокоумова Е.А., Чердымова Е.И., Пучкова Е.Б. — статистическая обработка данных; Сорокоумова Е.А., Чердымова Е.И., Пучкова Е.Б., Бонкало Т.И., Гребенникова В.М. — организация исследования, научное руководство, редактирование. Все авторы — утверждение окончательного варианта статьи, ответственность за целостность всех частей статьи.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила 27.10.2020

Принята в печать 10.11.2020

Опубликована 29.12.2020

Elena A. Sorokoumova¹, Elena I. Cherdymova², Elena B. Puchkova¹, Larisa V. Temnova³,
Tatiana I. Bonkalo^{4,5}, Nadezhda A. Vosheva⁴, Veronika M. Grebennikova⁵

Compliance of the expert with the self-isolation in the situation of the COVID-19 pandemic as a factor of the psychological well-being

¹Moscow Pedagogical State University, Moscow, 119991, Russia;

²Samara National Research University named after academician S.P. Korolev, Samara, 443011, Russia;

³Lomonosov Moscow State University, Moscow, 119234, Russia;

⁴Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department, Moscow, 115088, Russia;

⁵Kuban State University, 350040, Krasnodar, Russia

Introduction. Experts in many occupations are to carry out their occupational activities in unusual conditions. And in particular, in a remote mode, which can be a factor that reduces the level of psychological well-being of the individual if there is no compliance with the situation of self-isolation.

The purpose of the study is to study the teachers' compliance with the situation of self-isolation during the COVID-19 pandemic. The tasks of the study include the detection of the grade of the compliance with the situation of self-isolation during the pandemic, the analysis of the level of compliance with the situation of self-isolation during the pandemic as a factor of psychological well-being of teachers.

Material and methods. We surveyed 124 teachers (between 23 to 67 years). The respondents' answers are represented on three scales: 'Understanding the situation of self-isolation', 'Understanding of oneself in the situation of isolation', 'Understanding the characteristics of the interactions and communication in the situation of isolation'.

Results. Most respondents agree with the need for self-isolation and consider it to be a practical approach to prevent the incidence of COVID-19. The most pronounced responses are the ones on improving occupational and cultural levels. Most of the respondents note a high level of understanding of the value of relationships.

Discussion. In particular, the problem of insufficiently high level of self-understanding in the situation of self-isolation, along with the acknowledgement of the need to comply with it, to be revealed. In this regard, it is advisable to provide psychological assistance in the form of information support for the population.

Conclusion. That the better the respondents understand the need for self-isolation, the more effective the process of communication and interaction with others is, and, consequently, the less damage is caused to the level of psychological well-being of the individual. Due to the established lack of understanding of oneself in the situation of self-isolation, the following can be considered practical areas of informational psychological support: critical attitude to information that appears in various sources; building positive relationships within the family; managing work at home to ensure good performance; preserving the ability to return to the usual mode of life after the period of self-isolation.

Keywords: *psychological well-being; self-isolation; COVID-19 pandemic; understanding*

For citation: Sorokoumova E.A., Cherdymova E.I., Puchkova E.B., Temnova L.V., Bonkalo T.I., Vosheva N.A., Grebennikova V.M. Compliance of the expert with the self-isolation in the situation of the COVID-19 pandemic as a factor of the psychological well-being. *Zdravookhranenie Rossiiskoi Federatsii (Health Care of the Russian Federation)*. 2020; 64(6): 358-363. (In Russ.). <https://doi.org/10.46563/0044-197X-2020-64-6-358-363>

For correspondence: Elena A. Sorokoumova, MD, Ph.D., DSci., Professor of the Department of labor psychology and psychological consulting of the Moscow Pedagogical State University, Moscow, 119991, Russia. E-mail: cea51@mail.ru

Information about the authors:

Sorokoumova E.A., <https://orcid.org/0000-0002-2060-7657>

Puchkova E.B., <https://orcid.org/0000-0001-9540-9893>

Temnova L.V., <https://orcid.org/0000-0002-3417-2594>

Cherdymova E.I., <https://orcid.org/0000-0002-0392-8483>

Bonkalo T.I., <https://orcid.org/0000-0003-0887-4995>

Vosheva N.A., <https://orcid.org/0000-0001-6546-3530>

Grebennikova V.M., <https://orcid.org/0000-0003-0705-7985>

Contribution: Sorokoumova E.A., Cherdymova E.I., Puchkova E.B., Temnova L.V. — study concept and design; Sorokoumova E.A., Cherdymova E.I., Puchkova E.B., Bonkalo T.I. — collection and processing of material; Vosheva N.A. — compilation of a list of references; Sorokoumova E.A., Cherdymova E.I., Puchkova E.B. — statistical processing of data; Sorokoumova E.A., Cherdymova E.I., Puchkova E.B., Bonkalo T.I., Grebennikova V.M. — organization of research, scientific supervision, editing. All authors — approval of the final version of the article, responsibility for the integrity of all parts of the article.

Acknowledgments. The study was not sponsored.

Conflict of interest. The authors declare no conflicts of interest.

Received: October 27, 2020

Accepted: November 10, 2020

Published: December 29, 2020

Введение

Психологическое благополучие (ПБ) личности как психологический феномен изучается сравнительно недавно. Принято выделять два основных подхода к изучению ПБ: гедонистический [1, 2] и эвдемонистический [3, 4]. Представители первого подхода рассматривают ПБ субъекта через призму удовлетворенности жизнью, а представители второго подхода — как стремле-

ние человека к достижению счастья. Эвдемонистический подход опирается на постулат личностного роста человека как основы его ПБ. Эвдемонистический подход подчеркивает позитивное психологическое развитие личности [4, 5].

В трудах отечественных ученых ПБ рассматривается через субъективные ценности и потребности человека [6, 7]; связывается с базовыми ценностями [8]. Р.М. Шамионов [9] раскрывает

зависимость ПБ субъекта от социализации, ценностных ориентаций и мотивационной структуры; М.И. Лисина [10] определяет эмоциональное благополучие как «устойчивое эмоционально положительное самочувствие», в основе которого лежит удовлетворение возрастных потребностей и т.д.

На основе вышеперечисленных теорий в сложной уровневой многокомпонентной модели были выделены три компонента: эмоциональный, когнитивный и поведенческий. Каждый компонент содержит три уровня: высокий, средний и низкий. Применительно к *эмоциональному компоненту* на высоком уровне нами выделено переживание успешности и способность противостоять стрессовым ситуациям; средний уровень характеризуется частичным переживанием успешности, избеганием ситуаций, вызывающих необходимость их разрешения; низкий уровень подразумевает переживание неуспешности, неверие в положительное разрешение ситуации. *Когнитивный компонент* на высоком уровне подразумевает стремление к саморазвитию, познанию нового, определение для себя новых целей, построение планов по их реализации; средний уровень характеризуется тем, что интерес к новому ситуативный, стремление к самостоятельному поиску знаний отсутствует; на низком уровне отсутствует стремление к личностному развитию и интерес к новому. *Поведенческий компонент* на высоком уровне содержит стремление к самореализации, реализацию творческих способностей; средний уровень охарактеризован стремлением к самореализации, частичной реализацией внутреннего потенциала; на низком уровне стремление к самореализации отсутствует [4].

Исследование ПБ личности становится особенно актуальным, т.к. вынужденная самоизоляция несет для населения стрессовую и эмоциональную нагрузку, поскольку отсутствует понимание длительности изоляции, возможных последствий, нет исчерпывающей информации о вирусе и способах борьбы с ним. Психологические исследования доказывают, что эмоции зачастую опережают рациональную составляющую в деятельности субъекта [11, 12]. Мотивирующая роль эмоций означает, что принятие того или иного решения зачастую зависит от эмоционального и душевного расположения личности, особенно в условиях, связанных с временной вынужденной изоляцией в связи с пандемией коронавируса.

Ситуация самоизоляции сопровождается изменениями в поведении личности или мобилизует защитные механизмы личности. Повышается уровень тревожности, который является субъективным проявлением психологического неблагополучия личности [13]. Степень переживания тревоги коррелирует со степенью угрозы и значимостью источника переживаний. В некоторых случаях переживание тревоги может спровоцировать психосоматические заболевания [14]. Можно утверждать, что тревожность личности является эмоциональным состоянием, реакцией на мнимую или реальную опасность, общим ощущением угрозы.

В настоящее время ПБ и психологическое здоровье рассматриваются как рядоположные или связываются друг с другом, включая в свою структуру социальные и личностные компоненты [15, 16].

С.Д. Рюфф выделяет в структуре ПБ положительные отношения с другими людьми, позитивную оценку себя, своей роли и места в социуме, контролирование окружающей среды, эффективное управление своей жизнью, обязательное целеполагание и экзистенциальный смысл, постоянное развитие и самоактуализацию [17]. Таким образом, ПБ имеет неразрывную связь как с внутренней системой личностных оценок, так и с пониманием личности самого себя [18–20]. Человек стремится прийти к ПБ, предусматривая, согласовывая или даже предупреждая тревожащую его ситуацию [21–23]. Ситуация самоизоляции является именно такой. Мы считаем возможным снижение такого рода тревожности и достижения личностью ПБ за счет понимания необходимости ситуации самоизоляции.

Порождение новых личностных смыслов связано с появлением принципиально нового понимания происходящих сегодня изменений действительности, понимания самого себя и понимания других людей, осуществляющих межличностное взаимодействие в новых для них социальных условиях жизнедеятельности. Особенно это становится важным для людей, воспринимающих ситуацию само-

изоляции или обстоятельства, связанные с пандемией коронавируса, как потенциально содержащие угрозу жизни и здоровью [17]. В проблеме личностного понимания можно проследить двойственный характер. В динамике понимания можно выделить и более экстенсивное и все более рефлексивное развитие. В процессе понимания можно выделить такие акты, как восприятие, узнавание, запоминание, логические связи [24, 25]. Таким образом, понимание в познании новой ситуации самоизоляции по поводу пандемии коронавируса и особенностей взаимоотношений между людьми в данный период становится значимым.

В данном исследовании понимание определяется как процесс активного отражения окружающей действительности, что является важным компонентом познания. Следовательно, можно предположить, что ПБ личности в период пандемии коронавируса взаимосвязано с пониманием личностью сложившейся действительности.

Актуальность проведенного исследования определяется тем, что в период пандемии коронавируса люди многих профессий вынуждены осуществлять профессиональную деятельность в непривычных условиях, в частности, в дистанционном режиме, что может являться фактором, снижающим уровень ПБ личности. На наш взгляд, одним из факторов, сохраняющих ПБ личности, может являться понимание ею предназначения ситуации самоизоляции, тех изменений, которые эта ситуация приносит в общение и деятельность.

Целью проведенного исследования являлось изучение понимания личностью ситуации самоизоляции в период пандемии COVID-19, а также рассмотрение его уровня как фактора ПБ личности.

Материал и методы

В начале апреля 2020 г. была составлена выборка из учителей г. Москвы и Московской области, вынужденных во время карантина осуществлять преподавание в дистанционном формате. В выборку были включены 124 учителя, из них 10% составили мужчины, 90% — женщины.

По возрасту респонденты распределились следующим образом:

- 3% — 23–30 лет;
- 21,2% — 31–40 лет;
- 39,4% — 41–50 лет;
- 33,3% — 51–60 лет;
- 3% — старше 60 лет.

Учителя имели различный профессиональный стаж:

- 3% — до 5 лет;
- 6,1% — 6–10 лет;
- 9,1% — 11–15 лет;
- 15,2% — 16–20 лет;
- 21,2% — 21–25 лет;
- 24,2% — 26–30 лет;
- 21,2% — более 30 лет.

По профилю преподаваемых предметов представлены: английский язык, математика, русский язык, литература, биология, история, физика, информатика, экономика, финансовая грамотность. Учителя, составившие выборку, работали в 5–8-х (42,4%) и в 9–11-х классах (57,6%).

Опрос проводился с помощью анкеты «Изучение понимания ситуации самоизоляции», примененной ранее для изучения студенческой выборки [13]. Процедура анкетирования была анонимной и проведена на основе Goggle-формы. Респондентам предлагалось ответить на вопросы по следующей инструкции: «Просим вас принять участие в опросе относительно самоизоляции. Под самоизоляцией понимаются различные ограничительные меры для населения, вводимые правительством на определенный срок для борьбы с распространением пандемии COVID-19. Прочитайте утверждение и выберите ответ (да, не знаю, нет)» [13].

Опросник содержит 15 утверждений, распределенных в равномерном порядке по трем шкалам: шкала 1 «Понимание ситуации самоизоляции», шкала 2 «Понимание себя в ситуации самоизоляции», шкала 3 «Понимание особенностей взаимодействия и общения в ситуации самоизоляции» [13]. Максимальное значение

по каждой шкале — 10 баллов. Шкалы опросника образуют интегративный показатель понимания ситуации самоизоляции, имеющий распределение на низкий, средний, высокий уровни [13].

Шкала 1 «Понимание ситуации самоизоляции» состоит из следующих утверждений:

1.1. Я согласен(а) с необходимостью самоизоляции в период пандемии COVID-19.

1.2. Я понимаю необходимость самоизоляции в период пандемии COVID-19.

1.3. Самоизоляция — единственный способ избежать заражения COVID-19.

1.4. СМИ адекватно отражают статистику по заболеваемости COVID-19.

1.5. Главная цель самоизоляции — ограничить контакты, чтобы не заболеть.

Шкала 2 «Понимание себя в ситуации социальной изоляции» состоит из следующих утверждений:

2.1. Я физически здоров(а) и мне трудно соблюдать режим самоизоляции.

2.2. Я готов(а) быть волонтером и помогать другим.

2.3. Я повышаю свой профессиональный уровень в период самоизоляции.

2.4. Я повышаю свой культурный уровень в период самоизоляции.

2.5. Я узнаю о себе много нового в период самоизоляции.

Шкала 3 «Понимание особенностей взаимодействия и общения в ситуации самоизоляции» состоит из следующих утверждений:

3.1. Я стал(а) больше общаться со своими родственниками и друзьями в период самоизоляции.

3.2. Я тревожусь, находясь в разлуке с родными и друзьями.

3.3. Мне не хватает непосредственного общения с родными и друзьями.

3.4. Самоизоляция позволяет лучше понять ценность общения с родными и друзьями.

3.5. Самоизоляция изменила мой уровень общения с коллегами и друзьями.

При обработке результатов анкетирования ответы респондентов по каждой шкале на основе среднего арифметического показателя разделяются на уровни (высокий, средний, низкий), а также определяется интегративный критерий понимания ситуации самоизоляции, включающий взаимодействие и общение (глубину понимания, знания и навыки общения и взаимодействия, уровень самооценки, уровень обобщения знаний об окружающем мире, о других людях и о самом себе).

При недостаточном понимании ситуации самоизоляции в связи с отсутствием достаточных знаний и умений обобщения и оценки получаемых знаний можно говорить о низком уровне понимания ситуации самоизоляции. При среднем уровне наблюдается соответствие понимания системы элементов ситуации самоизоляции из-за возросшей потребности обобщения получаемых знаний и осуществления на их основе самооценки. При высоком уровне наблюдается соответствие понимания общего смысла ситуации самоизоляции, т.к. имеется аналитическая и обобщающая основа имеющихся знаний об окружающем мире; о других людях и о самом себе; порождение и интерпретация новых личностных смыслов в процессе взаимодействия с другими людьми и обобщение получаемой информации.

Для определения уровня психологического благополучия респондентов рассматривалось соотношение между шкалами анкеты: о психологическом благополучии могут свидетельствовать достаточно высокие уровни понимания ситуации самоизоляции и понимания особенностей взаимодействия и общения в ситуации самоизоляции.

Количественные данные респондентов обрабатывались с помощью методов математической статистики:

1) с помощью непараметрического критерия *U* Манна–Уитни осуществлялся поиск значимых различий по полу, возрасту, педагогическому стажу респондентов;

2) поиск корреляционных связей между шкалами опросника проведен с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Результаты

Ответы респондентов представлены в форме первичной количественной обработки (таблица).

По шкале 1 «Понимание ситуации самоизоляции» респондентами продемонстрирован высокий уровень: 80,8% в среднем по шкале. Обращает на себя внимание тот факт, что 95% респондентов выразили свое согласие с необходимостью самоизоляции, а также отметили свое понимание ее необходимости.

По шкале 2 «Понимание себя в ситуации самоизоляции» получен результат 58,6% в среднем по шкале, что соответствует среднему уровню понимания себя. Наибольший процент по шкале получили ответы о том, что в ситуации вынужденной самоизоляции респонденты занимаются повышением своего культурного уровня и профессионализма.

По шкале 3 «Понимание особенностей взаимодействия и общения в ситуации самоизоляции» получен результат 75,8% в среднем по шкале, что соответствует высокому уровню. Наибольшее число респондентов (92%) отметили, что ситуация самоизоляции позволила им лучше понять ценность общения с родными и друзьями.

Полученный интегративный показатель (71,6%) соответствует среднему уровню понимания совокупности элементов ситуации самоизоляции.

Для анализа уровня ПБ респондентов рассматривалось соотношение между шкалами анкеты. Как уже отмечалось выше, о ПБ могут свидетельствовать достаточно высокие уровни понимания ситуации самоизоляции и понимания особенностей взаимодействия и общения в ситуации самоизоляции. Итоговый показатель уровня ПБ специалиста составляет 80%, что соответствует высокому уровню.

Поиск значимых различий по полу, возрасту, педагогическому стажу респондентов с помощью непараметрического критерия *U* Манна–Уитни показал их отсутствие. Установлено наличие статистически значимых корреляционных связей ($r_s = 0,316$) между шкалой 1 «Понимание ситуации самоизоляции» и шкалой 3 «Понимание особенностей взаимодействия и общения в ситуации самоизоляции».

Обсуждение

Анализ полученных данных по шкалам опросника показал, что итоговый интегративный показатель понимания ситуации самоизоляции соответствует среднему уровню, т.е. достаточному пониманию совокупности элементов ситуации социальной самоизоляции вследствие возросшей потребности обобщать получаемые знания и осуществлять на их основе самооценку. При этом следует отметить, что итоговый уровень ПБ высокий, хотя и не является максимальным.

Отсутствие значимых различий по полу, возрасту, педагогическому стажу в выборке показывает, что все респонденты в одинаковой степени понимают необходимость самоизоляции, занимаются саморазвитием и отмечают изменения во взаимодействии с окружающими людьми.

Наличие статистически значимых корреляционных связей между шкалой 1 «Понимание ситуации самоизоляции» и шкалой 3 «Понимание особенностей взаимодействия и общения в ситуации самоизоляции» означает, что чем лучше респонденты понимают необходимость самоизоляции, тем эффективнее происходит процесс общения и взаимодействия с окружающими, и, следовательно, меньший ущерб причиняется уровню ПБ личности. Установленное соотношение позволяет определить направления оказания психологической помощи специалистам в период вынужденных условий осуществления профессиональной деятельности.

Заключение

Не вызывает сомнений необходимость оказания психологической помощи и поддержки населению. На наш взгляд, необходимо осуществлять психологическую помощь в форме информационной поддержки людей, находящихся в стрессовых условиях, которая будет направлена на формирование понимания,

Показатели количественной обработки результатов опроса ($n = 124$)Results of quantitative processing of survey results ($n = 124$)

Шкала Scale	Утверждение Statement	Ответы респондентов, % Respondents' answers, %
Шкала 1. Понимание ситуации самоизоляции Scale 1. Compliance with the situation of self-isolation	Я согласен(а) с необходимостью самоизоляции в период пандемии COVID-19 I appreciate the need for self-isolation during the COVID-19 pandemic	95
	Я понимаю необходимость самоизоляции в период пандемии COVID-19 I appreciate me to comply with the need for self-isolation during the COVID-19 pandemic	95
	Самоизоляция — единственный способ избежать заражения COVID-19 I appreciate self-isolation to be the only way to avoid getting COVID-19	74
	СМИ адекватно отражают статистику по заболеваемости COVID-19 Media adequately reflect the statistics on the incidence of COVID-19	54
	Главная цель самоизоляции — ограничить контакты, чтобы не заболеть The main goal of self-isolation is to limit contacts so as not to get sick	86
<i>Среднее значение Average</i>		80,8
Шкала 2. Понимание себя в ситуации самоизоляции Scale 2. Understanding yourself in a situation of self-isolation	Я физически здоров(а), и мне трудно соблюдать режим самоизоляции I am physically healthy and find it difficult to maintain a self-isolation regime	58
	Я готов(а) быть волонтером и помогать другим I am willing to be a volunteer and help others	32
	Я повышаю свой профессиональный уровень в период самоизоляции I improve my occupational level during the period of self-isolation	84
	Я повышаю свой культурный уровень в период самоизоляции I am raising my cultural level during self-isolation	67
	Я узнаю о себе много нового в период самоизоляции I learn a lot about myself during the period of self-isolation	52
<i>Среднее значение Average</i>		58,6
Шкала 3. Понимание особенностей взаимодействия и общения в ситуации самоизоляции Scale 3. Understanding the peculiarities of interaction and communication in a situation of self-isolation	Я стал(а) больше общаться со своими родственниками и друзьями в период самоизоляции I began to communicate more with my relatives and friends during the period of self-isolation	73
	Я тревожусь, находясь в разлуке с родными и друзьями I am anxious to be apart from family and friends	87
	Мне не хватает непосредственного общения с родными и друзьями I lack direct communication with family and friends	76
	Самоизоляция позволяет лучше понять ценность общения с родными и друзьями Self-isolation allows better understanding the value of socializing with family and friends	92
	Самоизоляция изменила мой уровень общения с коллегами и друзьями Self-isolation has changed my level of communication with colleagues and friends	51
<i>Среднее значение Average</i>		71,6
Интегративный показатель Comprehensive index		

повышение и развитие адаптационных навыков и возможностей в условиях самоизоляции.

Информационная психологическая поддержка предполагает следующие направления:

- развитие понимания и критического отношения к различного рода новостям, появляющимся в настоящее время в разных источниках;
- формирование способности выстраивания поддерживающих внутрисемейных отношений: создание психологического микроклимата, способствующего комфортному совместному пребыванию на одной жилплощади;
- выстраивание организации работы дома для сохранения работоспособности, эффективности общения с коллегами, профилактики утомляемости и выгорания;
- сохранность способности возвращения к привычному образу жизни по истечении срока самоизоляции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago; 1969: 1–16.
2. Diener E. Subjective well-being. *Psychol. Bull.* 1984; 95(3): 542–75.
3. Селигман М. *Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия*. Пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер; 2013.
4. Довбня О.Н., Сорокоумова Е.А. К вопросу о психологических условиях личностного благополучия студентов. *Аллея науки*. 2019; 1(12): 365–9.
5. Сорокоумова Е.А., Николаева Е.С. Психологическое благополучие младшего школьника цифрового поколения. *Педагогика и психология образования*. 2016; (3): 127–35.
6. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик

- исследования). *Психологическая диагностика*. 2005; (3): 95–129.
7. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2005; 2(4): 132–8.
 8. Гейль В.А., Логинова И.О. Особенности взаимосвязи стиля саморегуляции поведения и психологического благополучия у студентов факультета клинической психологии. В кн.: Логинова И.О., ред. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал». Красноярск: Версо; 2012: 372–5.
 9. Шамионов Р.М. Самосознание и субъективное благополучие личности. В кн.: Шамионов Р.М., ред. *Проблемы социальной психологии личности*. Саратов; 2008: 36–41.
 10. Лисина М.И. *Формирование личности ребёнка в общении*. СПб.: Питер; 2009.
 11. Usak M., Masalimova R.A., Cherdymova I.E., Shaidullina R.A. New playmaker in science education: Covid-19. *J. Balt. Sci. Educ.* 2020; 19(2): 180–5. <https://doi.org/10.33225/jbse/20.19.180>
 12. Бехтерев В.М. *Личность и условия ее развития и здоровья. Психология личности в трудах отечественных психологов*. СПб.: Питер; 2000: 146–51.
 13. Сорокоумова Е.А., Чердымова Е.И., Пучкова Е.Б., Темнова Л.В. Студенты в период пандемии COVID-19: понимание ситуации самоизоляции. *Научное обозрение. Серия 1: Экономика и право*. 2020; (3): 196–205. <https://doi.org/10.26653/2076-4650-2020-3-18>
 14. Авдеева Н.Н., Ашмарин И.И., Степанова Г.Б. Здоровье как ценность и предмет научного знания. *Мир психологии*. 2000; (1): 68–75.
 15. Калитеевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию. В кн.: Леонтьев Д.А., Шур В.Г., ред. *Психология с человеческим лицом*. М.: Смысл; 1997: 231–8.
 16. Лидерман Р.Р. *За гранью психического здоровья*. М.: Знание; 1992.
 17. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1989; 57(6): 1069–81.
 18. Куликов Л.В. *Психология настроения*. СПб.; 1997.
 19. Орлов А.Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее «Я» человека. *Вопросы психологии*. 1995; (2): 5–19. Илькухин А.А. *Ролевые игры и их использование в процессе обучения школьников*. Самара; 2003.
 20. Розин В.М. *Психическая реальность, способности и здоровье человека*. М.: Эдиториал УРСС; 2001.
 21. Васильюк Ф.Е. *Психология переживания*. М.; 1984.
 22. Петровский В.А. *Личность в психологии*. Ростов-на-Дону; 1996.
 23. Водяха С.А. *Психологическое благополучие учащихся. Психологическое благополучие личности в современном пространстве*. Екатеринбург; 2013: 5–11.
 24. Бердяев Н.А. *Самопознание. Русская идея*. М.-Харьков: АСТ-Фолио; 2002.
 25. Сорокоумова Е.А. *Психология самопознания в обучении*. М.; 2010.
 6. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. Psychological well-being of the individual (review of the main concepts and research methods). *Psikhologicheskaya diagnostika*. 2005; (3): 95–129. (in Russian)
 7. Fesenko P.P. Is the concept of psychological well-being culturally and socially specific? *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki*. 2005; 2(4): 132–8. (in Russian)
 8. Geyl' V.A., Loginova I.O. Features of the relationship between the style of self-regulation of behavior and psychological well-being of students of the faculty of clinical psychology. In: Loginova I.O., ed. *Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference «Psychological Health of a Person: Life Resource and Life Potential» [Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Psikhologicheskoe zdorov'e cheloveka: zhiznennyy resurs i zhiznennyy potentsial»]*. Krasnoyarsk: Verso; 2012: 372–5. (in Russian)
 9. Shamionov R.M. Self-awareness and subjective well-being of the individual. In: Shamionov R.M., ed. *Problems of Social Psychology of Personality [Problemy sotsial'noy psikhologii lichnosti]*. Saratov; 2008: 36–41. (in Russian)
 10. Lisina M.I. Formation of the Child's Personality in Communication [Formirovanie lichnosti rebenka v obshchenii]. St. Petersburg: Piter; 2009. (in Russian)
 11. Usak M., Masalimova R.A., Cherdymova I.E., Shaidullina R.A. New playmaker in science education: Covid-19. *J. Balt. Sci. Educ.* 2020; 19(2): 180–5. <https://doi.org/10.33225/jbse/20.19.180>
 12. Bekhterev V.M. *Personality and Conditions of its Development and Health. Psychology of Personality in the Works of Russian Psychologists [Lichnost' i usloviya ee razvitiya i zdorov'ya. Psikhologiya lichnosti v trudakh otechestvennykh psikhologov]*. St. Petersburg: Piter; 2000: 146–51. (in Russian)
 13. Sorokoumova E.A., Cherdymova E.I., Puchkova E.B., Temnova L.V. Students during the coronavirus pandemic: understanding the situation of self-isolation. *Nauchnoe obozrenie. Seriya 1: Ekonomika i pravo*. 2020; (3): 196–205. <https://doi.org/10.26653/2076-4650-2020-3-18> (in Russian)
 14. Avdeeva N.N., Ashmarin I.I., Stepanova G.B. Health as a value and subject of scientific knowledge. *Mir psikhologii*. 2000; (1): 68–75. (in Russian)
 15. Kaliteevskaya E.R. Mental health as a way of being in the world: from explanation to experience. In: Leont'ev D.A., Shchur V.G., eds. *Psychology with a Human Face [Psikhologiya s chelovecheskim litsom]*. Moscow: Smysl; 1997: 231–8. (in Russian)
 16. Liderman R.R. *Beyond Mental Health [Za gran'yu psikhicheskogo zdorov'ya]*. Moscow: Znanie; 1992. (in Russian)
 17. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1989; 57(6): 1069–81.
 18. Kulikov L.V. *Psychology of Mood [Psikhologiya nastroyeniya]*. St. Petersburg; 1997. (in Russian)
 19. Orlov A.B. Personality and essence: external and internal («Я» of a person). *Voprosy psikhologii*. 1995; (2): 5–19. (in Russian)
 20. Ilyukhin A.A. *Role-playing Games and their Use in the Process of Teaching Schoolchildren [Rolevye igry i ikh ispol'zovanie v protsesse obucheniya shkol'nikov]*. Samara; 2003. (in Russian)
 21. Rozin V.M. *Psychic Reality, Abilities and Human Health [Psikhicheskaya real'nost', sposobnosti i zdorov'e cheloveka]*. Moscow: Editorial URSS; 2001. (in Russian)
 22. Vasilyuk F.E. *Psychology of Experience [Psikhologiya perezhivaniya]*. Moscow; 1984. (in Russian)
 23. Petrovskiy V.A. *Personality in Psychology [Lichnost' v psikhologii]*. Rostov-na-Donu; 1996. (in Russian)
 24. Vodyakha S.A. *Psychological Well-Being of Students. Psychological Well-Being of the Individual in Modern Space [Psikhologicheskoe blagopoluchie uchashchikhsya. Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti v sovremenom prostranstve]*. Ekaterinburg; 2013: 5–11. (in Russian)
 25. Berdyayev N.A. *Self-Knowledge. Russian Idea [Samopoznanie. Russkaya ideya]*. Moscow-Khar'kov: AST-Folio; 2002. (in Russian)
 26. Sorokoumova E.A. *Psychology of Self-Knowledge in Teaching [Psikhologiya samopoznaniya v obuchenii]*. Moscow; 2010. (in Russian)

REFERENCES

1. Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago; 1969: 1–16.
2. Diener E. Subjective well-being. *Psychol. Bull.* 1984; 95(3): 542–75.
3. Seligman M. *Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New-York, Toronto: Free Press; 2011.
4. Dovbnya O.N., Sorokoumova E.A. On the issue of psychological conditions of personal well-being of students. *Alleya nauki*. 2019; 1(12): 365–9. (in Russian)
5. Sorokoumova E.A., Nikolaeva E.S. Psychological well-being of primary school students of the digital generation. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya*. 2016; (3): 127–35. (in Russian)