

ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

DOI: 10.17805/zpu.2020.3.19

Методология и метод исследования реакции на фрустрацию самоизоляции

Д. В. Сочивко, Т. А. СИМАКОВА

АКАДЕМИЯ ФСИН РОССИИ

В статье затронуты вопросы, касающиеся изменений, происходящих в психологическом состоянии людей во время вынужденной изоляции, в том числе во время пандемии. Актуальность исследований данной тематики обусловлена необходимостью поиска средств, способных облегчить негативные последствия самоизоляции и помочь адаптироваться человеку в изменившихся условиях после выхода из нее.

Авторы изучили реакции личности на условия самоизоляции с помощью разработанной ими методики «Реакция на фрустрацию самоизоляции», в основу которой лег традиционный метод факторного анализа. В статье представлен опросный лист, ключи к полученным шкалам, описания шкал, краткое описание их разработки. В опросе принял участие 231 человек, респонденты отличались по нескольким параметрам, среди которых пол, возраст, профессия и социальный статус. По ходу исследования число вопросов и их формулировка корректировались. В итоговом варианте опросника 157 вопросов и 5 оценочных шкал.

В работе представлены результаты двух эмпирических исследований, проведенных в два этапа с интервалом в два месяца: первое исследование представляет апробацию методики «Реакция на фрустрацию самоизоляции» Д. В. Сочивко, Т. А. Симаковой; второе проводилось методами многомерной статистики с целью построения типологии личностной реакции на самоизоляционную фрустрацию, для чего дополнительно использовались стандартные психологические методики исследования личности: «Метод исследования самоотношения» С. Р. Пантелеева (Настольная книга практического психолога, 2008), метод исследования психологических защит «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика с соавторами (Настольная книга практического психолога, 2008), адаптированный метод «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглера (Майнина, Васанов, 2010).

Ключевые слова: методика исследования; реакции; фрустрация самоизоляции; безысходность; личностный коллапс; самоактуализация; паника; десоциализация; экзистенция; типология личностных реакций фрустрации

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время перед психологией остро стоит вопрос исследования изменений психологических состояний и всей структуры личности человека в ситуации вынужденного пребывания в самоизоляции в связи с эпидемией коронавируса (Coronavirus, COVID-19) и последующего выхода из нее. Для оценки реакции личнос-

ти на вынужденную самоизоляцию нами была разработана методика «Реакция на фрустрацию самоизоляции» (РФС).

Методика предназначена для оценки структурных изменений личности в условиях вынужденной самоизоляции, которая может быть вызвана различными причинами, от глобальных или локальных эпидемий, длительных климатических угроз (если они не затрагивают домашнюю комфортность жизни) и вплоть до домашнего ареста. Методика была построена достаточно традиционно — с помощью метода факторного анализа на релевантные относительно реакции на фрустрацию вопросы, их отбора, вплоть до получения простых и хорошо интерпретируемых шкал опросника. Изначально было сформулировано 200 вопросов, но в ходе работы с респондентами их число было скорректировано. В окончательный вариант опросника вошло 157 вопросов, сформировано пять оценочных шкал. Участники опроса (231 человек) отличались по полу, возрасту, профессии и социальному статусу.

Опросный лист теста «Реакция на фрустрацию самоизоляции»

Инструкция: Просим Вас ответить на предложенные вопросы, поставив галочку в графе «ДА» или «НЕТ» в зависимости от Вашего состояния в данный момент. Отвечайте искренне, долго не думая, отмечая тот ответ, который первым пришел в голову.

Вопрос	ДА	НЕТ
1. Людям иного темперамента гораздо проще переносить самоизоляцию 2. Мой возраст помогает мне справляться с возникшими трудностями 3. Изменение режима двигательной активности воспринимается мною как катастрофа 4. Я заметил усиление тяги к вредным для здоровья привычкам (курение, чрезмерное употребление кофе, алкоголя и др.) 5. В условиях самоизоляции я чувствую постоянное возбуждение и не могу успокоиться 6. Я прекрасно высыпаюсь 7. Изменение привычного режима дня я воспринимаю как подарок 8. Мне проще не думать об угрозе заражения вирусом 9. Я способен трезво воспринимать информацию о профилактике заражения вирусом 10. Я не могу себя заставить выполнять меры предосторожности, чтобы не заразиться вирусом 11. С началом самоизоляции меня мучают ночные кошмары 12. Режим самоизоляции вызывает у меня суицидальные мысли 13. В условиях самоизоляции я стал мнительным 14. В ситуации угрозы заражения вирусом я стал больше заботиться о своем здоровье 15. Просыпаясь, я не могу себя заставить встать с постели 16. Я постоянно откладываю запланированные дела 17. Я стал пропускать обычные ежедневные гигиенические процедуры 18. Я стал более сентиментальным 19. Моя сексуальная жизнь в условиях самоизоляции осталась без изменений		

- | | | |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">20. У меня появилось пристрастие к алкоголю21. У меня доминирует отрицательное настроение22. В условиях самоизоляции у меня увеличилось употребление успокаивающих препаратов23. В условиях самоизоляции у меня пропало желание поддерживать чистоту и порядок24. Самоизоляция нарушила полноценное семейное воспитание детей25. Самоизоляция подставила под угрозу профессиональную деятельность26. Самоизоляция лишила меня материальной стабильности27. Самоизоляция лишила возможности познания окружающего мира28. Самоизоляция прекратила живое общение с природой29. Самоизоляция лишила меня общения с друзьями30. Самоизоляция затруднила поддержку приятельских связей31. Самоизоляция нарушила организацию отдыха32. Самоизоляция затруднила оказание помощи другим людям33. Самоизоляция осложнила содержание домашних животных34. Самоизоляция лишила возможности заниматься общественной деятельностью35. Самоизоляция затрудняет личностное саморазвитие36. Самоизоляция исключает путешествия37. Самоизоляция мешает моему хобби38. Самоизоляция затрудняет мое интеллектуальное развитие39. Самоизоляция усилила угрозу семейным отношениям супругов40. Самоизоляция затрудняет приобщение к любимым видам культуры и искусства41. Самоизоляция мешает занятиям спортом42. Самоизоляция усилила угрозу карьерному росту43. Самоизоляция затрудняет проявление личностной креативности (творчества)44. Самоизоляция осложняет поддержание родственных связей45. Самоизоляция вызывает напряжение в отношениях с соседями46. Самоизоляция усилила угрозу национальному самосознанию47. Самоизоляция разрушает чувство гражданской сопричастности48. Самоизоляция ослабляет чувство патриотизма49. Самоизоляция усилила угрозу проявлению политической активности50. Самоизоляция усиливает экологическую опасность51. Самоизоляция разрушает психологическое здоровье52. Самоизоляция осложняет сохранение физического здоровья53. Самоизоляция способствует социальной незащищенности54. Самоизоляция усиливает рост мошенничества55. Самоизоляция развивает мизантропию (ненависть к другим людям)56. Самоизоляция осложняет возможность волонтерства (безвозмездной помощи другим людям)57. Самоизоляция исключает альтруизм (служение другим людям)58. Самоизоляция усилила угрозу образованию детей и молодежи59. Самоизоляция разрушает человеческое достоинство60. В условиях самоизоляции цели моей жизни стали меняться | | |
|---|--|--|

<ol style="list-style-type: none">61. Возникшие обстоятельства не повлияли на мою способность управлять своей жизнью62. Я чувствую явное снижение жизненной активности63. Моя инициативность не может проявляться в сложившихся условиях самоизоляции64. Я чувствую явное снижение ответственности за свои поступки65. Условия самоизоляции лишили меня всех возможностей самореализации66. Возникшие обстоятельства лишили меня возможности следовать моим целям67. В условиях самоизоляции я почувствовал свою полную зависимость от внешних обстоятельств68. Внешние обстоятельства не отразились на моей жизненной активности69. Я не могу планировать свою жизнь в новых обстоятельствах самоизоляции70. Обстоятельства самоизоляции показали, что я являюсь распорядителем своей жизни71. Мое поведение сильно изменилось в условиях самоизоляции72. В обстоятельствах самоизоляции я могу расплакаться73. В условиях самоизоляции я освобождаюсь от напряжения через агрессию74. В условиях самоизоляции я почувствовал, что не могу контролировать свое поведение75. Я считаю, что изменившиеся обстоятельства являются хорошим поводом для проявления новых инициатив76. Самоизоляция показала мне отсутствие целенаправленности моей жизни77. В условиях самоизоляции я понял, что нашел свое место в жизни78. Мои жизненные планы остались неизменными в условиях самоизоляции79. В условиях самоизоляции я совершаю необдуманные поступки и действия80. У меня появились чувство беспомощности81. У меня появились новые отрицательные пристрастия (бесмысленные разговоры по телефону, зависание в социальных сетях и др.)82. При возникновении затруднений мне кажется, что все причины во внешних обстоятельствах, связанных с режимом самоизоляции83. В самоизоляции я думаю только о будущем84. Жизнь в условиях самоизоляции не является полноценной, это только выживание, переживание85. В условиях самоизоляции мне удается находить возможность быть полезным другим людям86. В условиях самоизоляции невозможно контролировать себя, отдавая отчет за свои поступки и действия87. Из-за мыслей об ошибках в моем прошлом мне тяжело справляться с условиями самоизоляции88. Отсутствие ясной перспективы будущего меня угнетает		
---	--	--

- | | | |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">89. У меня есть потребность поддерживать других людей в условиях самоизоляции90. У меня есть потребность в психологической помощи91. Я не верю в психологическую помощь человеку в условиях самоизоляции92. Мне кажется, что вокруг ситуации с угрозой заражения вирусом много ненужной шумихи и паники93. Самоизоляция по причине заражения вирусом не представляет никакой сложности для человека, бывали времена и потяжелее94. Для меня самоизоляция является временем личностного роста и саморазвития95. В создавшихся условиях у меня ухудшилось мнение об искренности людей96. В условиях самоизоляции у меня стало появляться желание спрятаться, как в детстве97. В условиях самоизоляции я замечаю, что после резких выпадов в адрес другого(-их) человека мне становится легче98. У меня появилось впечатление, что я стал более замкнутым человеком99. У меня появились новые черты характера, которые мне неприятны100. В условиях самоизоляции мне трудно оставаться самим собой101. Способность видеть несколько вариантов решения любой проблемы помогает человеку в условиях самоизоляции102. Я могу точно определить, когда информация начинает наносить вред моему здоровью103. У меня есть надежда на то, что моя безопасность будет обеспечена социальными службами104. Я чувствую в себе уверенность в том, что могу справиться со всеми трудностями, возникшими в связи с ситуацией угрозы заражения вирусом105. Боязнь риска заражения делает мою жизнь невыносимой106. Я доверяю современной медицине в вопросах борьбы с пандемией107. В ситуации самоизоляции у меня появилось желание получить больше знаний о скрытых возможностях организма человека108. СМИ оказывают на меня разрушающее воздействие109. Самоизоляция заставила меня столкнуться с низкой культурой интернет-общения людей (все шлют друг другу что попало, не заботясь о личном времени)110. Самоизоляция не изменила мою самооценку111. Мой жизненный опыт помогает мне справиться с большинством возникших ограничений в условиях самоизоляции112. Я забочусь о поддержании своей репутации во время самоизоляции113. Я уверен в том, что все трудности будут преодолены114. В моей речи появилось больше бранных слов115. В сложившихся условиях сочувствие к другим людям у меня проявлялось гораздо глубже, чем в обычной жизни116. В условиях самоизоляции я открыл(а) в себе скрытые творческие способности | | |
|---|--|--|

<p>117. В условиях самоизоляции мне не хватает житейской мудрости и смекалки</p> <p>118. В условиях самоизоляции мне захотелось получить новые знания по экстремальной психологии</p> <p>119. Я считаю сложившиеся обстоятельства располагающими к взаимопомощи и поддержке друг друга</p> <p>120. Я считаю, что устойчивость личности в условиях самоизоляции зависит от рода профессиональной деятельности</p> <p>121. Я считаю, что устойчивость личности в условиях самоизоляции зависит от жизненного опыта</p> <p>122. Я считаю, что устойчивость личности в условиях самоизоляции зависит от умения общаться и находить поддержку</p> <p>123. Я считаю, что устойчивость личности в условиях самоизоляции зависит от силы духа</p> <p>124. Если мне или моим знакомым потребуется психологическая помощь, я знаю, как ее получить</p> <p>125. В условиях самоизоляции у меня увеличилась потребность в поддержке со стороны</p> <p>126. Во вновь возникших обстоятельствах у меня возросла потребность в протестных действиях</p> <p>127. Сложившиеся обстоятельства усилили во мне веру в лучшие качества людей</p> <p>128. Не ношу медицинские маски</p> <p>129. Считаю бесполезным занятием мытье рук</p> <p>130. В создавшейся ситуации я стал больше размышлять на темы о жизни и смерти с философской точки зрения</p> <p>131. Условия самоизоляции заставили меня изменить свои представления о смысле жизни</p> <p>132. Философские вопросы бытия человека (о жизни, смысле жизни, смерти) вызывают у меня отрицательные эмоции</p> <p>133. Мое представление о мире сильно изменилось</p> <p>134. Я спокойно отношусь к тому, что реальный мир может быть другим, нежели мои представления о нем</p> <p>135. У меня появилось чувство отращения к религии</p> <p>136. У меня резко изменились религиозные взгляды</p> <p>137. Я не могу думать о страдающих людях, это выше моих сил</p> <p>138. Мои духовные ценности остались неизменными</p> <p>139. Мое отношение к жизни стало другим</p> <p>140. Я переживаю существенную переоценку ценностей, важные и неважные стороны жизни меняются местами</p> <p>141. Я стал более терпимым к другим людям</p> <p>142. Меня больше, чем раньше, волнуют вопросы истории (как предки современных людей переносили подобные события)</p> <p>143. У меня появилось чувство сопричастности с другими людьми</p> <p>144. Я страдаю от того, что не могу влиять на события</p> <p>145. Я принимаю свою персональную ответственность за будущее всего человечества</p>		
--	--	--

146. Я нахожу возможность делать посильный вклад в защиту населения от заражения вирусом		
147. Я испытываю чувство духовного роста в возникших обстоятельствах		
148. Я считаю, что такие резкие изменения внешних обстоятельств окружающего мира пагубно сказываются на духовном здоровье людей		
149. Сложившиеся обстоятельства заставили меня почувствовать себя несчастным человеком		
150. Если бы мне было доступно выбрать время моей жизни, я бы ни за что не выбрал этот период		
151. В условиях самоизоляции я почувствовал усиление веры в Бога		
152. Одиночество является для меня разрушающей формой существования		
153. В условиях самоизоляции природа является для меня ресурсом выносливости и преодоления возникших трудностей		
154. Изменившиеся обстоятельства жизни позволили мне постигнуть соотнесенность с природой и космосом		
155. Условия самоизоляции заставили меня переживать отчужденность от всех сторон бытия		
156. В условиях самоизоляции я чувствую потерю интереса к чему бы то ни было		
157. В условиях самоизоляции произошло ухудшение моего физического самочувствия (головокружение, слабость или др.)		

Ключи для обработки результатов опроса

«1» означает присвоение одного балла в случае положительного ответа.

«0» означает присвоение одного балла в случае отрицательного ответа.

В случае несовпадения ответа с ключом балл не присваивается.

Для получения итоговой оценки по каждой шкале сумма баллов делится на количество вопросов.

Шкала 1. «Безысходность» — 28 вопросов.

Шкала 2. «Самоактуализация» — 34 вопроса.

Шкала 3. «Личностный коллапс» — 44 вопросов.

Шкала 4. «Паника» — 27 вопросов.

Шкала 5. «Десоциализация» — 17 вопросов.

№ п/п	Шкала 1 «Безысходность» (28 вопросов)	ДА	НЕТ
17	Я стал пропускать обычные ежедневные гигиенические процедуры	1	0
18	Я стал более сентиментальным	1	0
21	У меня доминирует отрицательное настроение	1	0
22	В условиях самоизоляции у меня увеличилось употребление успокаивающих препаратов	1	0
23	В условиях самоизоляции у меня пропало желание поддерживать чистоту и порядок	1	0

24	Самоизоляция нарушила полноценное семейное воспитание детей	1	0
33	Самоизоляция осложнила содержание домашних животных	1	0
36	Самоизоляция исключает путешествия	0	1
55	Самоизоляция развивает мизантропию (ненависть к другим людям)	1	0
60	В условиях самоизоляции цели моей жизни стали меняться	1	0
71	Мое поведение сильно изменилось в условиях самоизоляции	1	0
72	В обстоятельствах самоизоляции я могу расплакаться	1	0
74	В условиях самоизоляции я почувствовал, что не могу контролировать свое поведение	1	0
79	В условиях самоизоляции я совершаю необдуманные поступки и действия	1	0
82	При возникновении затруднений мне кажется, что все причины во внешних обстоятельствах, связанных с режимом самоизоляции	1	0
86	В условиях самоизоляции невозможно контролировать себя, отдавая отчет за свои поступки и действия	1	0
90	У меня есть потребность в психологической помощи	1	0
96	В условиях самоизоляции у меня стало появляться желание спрятаться, как в детстве	1	0
97	В условиях самоизоляции я замечаю, что после резких выпадов в адрес другого(-их) человека мне становится легче	1	0
99	У меня появились новые черты характера, которые мне неприятны	1	0
102	Я могу точно определить, когда информация начинает приносить вред моему здоровью	0	1
113	Я уверен в том, что все трудности будут преодолены	0	1
114	В моей речи появилось больше бранных слов	1	0
126	Во вновь возникших обстоятельствах у меня возросла потребность в протестных действиях	1	0
128	Не ношу медицинские маски	1	0
132	Философские вопросы бытия человека (о жизни, смысле жизни, смерти) вызывают у меня отрицательные эмоции	1	0
134	Я спокойно отношусь к тому, что реальный мир может быть другим, нежели мои представления о нем	0	1
151	В условиях самоизоляции я почувствовал усиление веры в Бога	1	0

№ п/п	Шкала 2. «Самоактуализация» (34 вопроса)	ДА	НЕТ
2	Мой возраст помогает мне справляться с возникшими трудностями	1	0
6	Я прекрасно высыпаюсь	1	0
7	Изменение привычного режима дня я воспринимаю как подарок	1	0
14	В ситуации угрозы заражения вирусом я стал больше заботиться о своем здоровье	1	0
61	Возникшие обстоятельства не повлияли на мою способность управлять своей жизнью	1	0

68	Внешние обстоятельства не отразились на моей жизненной активности	1	0
70	Обстоятельства самоизоляции показали, что я являюсь распорядителем своей жизни	1	0
75	Я считаю, что изменившиеся обстоятельства стали хорошим поводом для проявления новых инициатив	1	0
85	В условиях самоизоляции мне удастся находить возможность быть полезным другим людям	1	0
89	У меня есть потребность поддерживать других людей в условиях самоизоляции	1	0
94	Для меня самоизоляция является временем личностного роста и саморазвития	1	0
101	Способность видеть несколько вариантов решения любой проблемы помогают человеку в условиях самоизоляции	1	0
103	У меня есть надежда на то, что моя безопасность будет обеспечена социальными службами	1	0
104	Я чувствую в себе уверенность в том, что могу справиться со всеми трудностями, возникшими в связи с ситуацией угрозы заражения вирусом	1	0
106	Я доверяю современной медицине в вопросах борьбы с пандемией	1	0
107	В ситуации самоизоляции у меня появилось желание получить больше знаний о скрытых возможностях организма человека	1	0
110	Самоизоляция не изменила мою самооценку	1	0
111	Мой жизненный опыт помогает мне справиться с большинством возникших ограничений в условиях самоизоляции	1	0
112	Я забочусь о поддержании своей репутации во время самоизоляции	1	0
115	В сложившихся условиях сочувствие к другим людям у меня проявлялось гораздо глубже, чем в обычной жизни	1	0
116	В условиях самоизоляции я открыл(а) в себе скрытые творческие способности	1	0
118	В условиях самоизоляции мне захотелось получить новые знания по экстремальной психологии	1	0
119	Я считаю сложившиеся обстоятельства располагающими к взаимопомощи и поддержке друг друга	1	0
122	Я считаю, что устойчивость личности в условиях самоизоляции зависит от умения общаться и находить поддержку	1	0
124	Если мне или моим знакомым потребуется психологическая помощь, я знаю, как ее получить	1	0
127	Сложившиеся обстоятельства усилили во мне веру в лучшие качества людей	1	0
130	В создавшейся ситуации я стал больше размышлять на темы о жизни и смерти с философской точки зрения	1	0
141	Я стал более терпимым к другим людям	1	0
142	Меня больше, чем раньше, волнуют вопросы истории (как предки современных людей переносили подобные события)	1	0
143	У меня появилось чувство сопричастности с другими людьми	1	0
145	Я принимаю свою персональную ответственность за будущее всего человечества	1	0

146	Я нахожу возможность делать посильный вклад в защиту населения от заражения вирусом	1	0
147	Я испытываю чувство духовного роста в возникших обстоятельствах	1	0
154	Изменившиеся обстоятельства жизни позволили мне постигнуть соотнесенность с природой и космосом	1	0

№ п/п	Шкала 3 «Личностный коллапс» (44 вопроса)	ДА	НЕТ
3	Изменение режима двигательной активности воспринимается мною как катастрофа	1	0
4	Я заметил усиление тяги к вредным для здоровья привычкам (курение, чрезмерное употребление кофе, алкоголя и др.)	1	0
5	В условиях самоизоляции я чувствую постоянное возбуждение и не могу успокоиться	1	0
12	Режим самоизоляции вызывает у меня суицидальные мысли	1	0
15	Просыпаясь, я не могу себя заставить встать с постели	1	0
16	Я постоянно откладываю запланированные дела	1	0
25	Самоизоляция подставила под угрозу профессиональную деятельность	1	0
26	Самоизоляция лишила меня материальной стабильности	1	0
27	Самоизоляция лишила возможности познания окружающего мира	1	0
28	Самоизоляция прекратила мое живое общение с природой	1	0
30	Самоизоляция затруднила поддержку приятельских связей	1	0
34	Самоизоляция лишила меня возможности заниматься общественной деятельностью	1	0
35	Самоизоляция затрудняет личностное саморазвитие	1	0
37	Самоизоляция мешает моему хобби	1	0
38	Самоизоляция затрудняет мое интеллектуальное развитие	1	0
39	Самоизоляция усилила угрозу семейным отношениям супругов	1	0
41	Самоизоляция мешает занятиям спортом	1	0
42	Самоизоляция усилила угрозу карьерному росту	1	0
43	Самоизоляция затрудняет проявление личностной креативности (творчества)	1	0
44	Самоизоляция осложняет поддержание родственных связей	1	0
46	Самоизоляция усилила угрозу национальному самосознанию	1	0
50	Самоизоляция усиливает экологическую опасность	1	0
51	Самоизоляция разрушает психологическое здоровье	1	0
52	Самоизоляция осложняет сохранение физического здоровья	1	0
62	Я чувствую явное снижение жизненной активности	1	0
63	Моя инициативность не может проявляться в сложившихся условиях самоизоляции	1	0
65	Условия самоизоляции лишили меня всех возможностей самореализации	1	0

66	Возникшие обстоятельства лишили меня возможности следовать моим целям	1	0
67	В условиях самоизоляции я почувствовал свою полную зависимость от внешних обстоятельств	1	0
69	Я не могу планировать свою жизнь в новых обстоятельствах самоизоляции	1	0
81	У меня появились новые отрицательные пристрастия (бесмысленные разговоры по телефону, зависание в социальных сетях и др.)	1	0
84	Жизнь в условиях самоизоляции не является полноценной, это только выживание, переживание	1	0
88	Отсутствие ясной перспективы будущего меня угнетает	1	0
100	В условиях самоизоляции мне трудно оставаться самим собой	1	0
125	В условиях самоизоляции у меня увеличилась потребность в поддержке со стороны	1	0
140	Я переживаю существенную переоценку ценностей, важные и неважные стороны жизни меняются местами	1	0
144	Я страдаю от того, что не могу влиять на события	1	0
149	Сложившиеся обстоятельства заставили меня почувствовать себя несчастным человеком	1	0
150	Если бы мне было доступно выбрать время моей жизни, я бы ни за что не выбрал этот период	1	0
152	Одиночество является для меня разрушающей формой существования	1	0
153	В условиях самоизоляции природа является для меня ресурсом выносливости и преодоления возникших трудностей	1	0
155	Условия самоизоляции заставили меня переживать отчужденность от всех сторон бытия	1	0
156	В условиях самоизоляции я чувствую потерю интереса к чему бы то ни было	1	0
157	В условиях самоизоляции произошло ухудшение моего физического самочувствия (головокружения, слабость или др.)	1	0

№ п/п	Шкала 4 «Паника» (27 вопросов) Беспомощность, одиночество, фатализм	ДА	НЕТ
1	Людам иного темперамента гораздо проще переносить самоизоляцию	1	0
9	Я способен трезво воспринимать информацию о профилактике заражения вирусом	0	1
10	Я не могу себя заставить выполнять меры предосторожности, чтобы не заразиться вирусом	1	0
11	С началом самоизоляции меня мучают ночные кошмары	1	0
13	В условиях самоизоляции я стал мнительным	1	0
45	Самоизоляция вызывает напряжение в отношениях с соседями	1	0

47	Самоизоляция разрушает чувство гражданской сопричастности	1	0
64	Я чувствую явное снижение ответственности за свои поступки	1	0
73	В условиях самоизоляции я освобождаюсь от напряжения через агрессию	1	0
76	Самоизоляция показала мне отсутствие целенаправленности моей жизни	1	0
77	В условиях самоизоляции я понял, что нашел свое место в жизни	1	0
78	Мои жизненные планы остались неизменными в условиях самоизоляции	1	0
80	У меня появились чувство беспомощности	1	0
87	Из-за мыслей об ошибках в моем прошлом мне тяжело справляться с условиями самоизоляции	1	0
91	Я не верю в психологическую помощь человеку в условиях самоизоляции	1	0
95	В создавшихся условиях у меня ухудшилось мнение об искренности людей	1	0
98	У меня появилось впечатление, что я стал более замкнутым человеком	1	0
105	Боязнь риска заражения делает мою жизнь невыносимой	1	0
108	СМИ оказывают на меня разрушающее воздействие	1	0
117	В условиях самоизоляции мне не хватает житейской мудрости и смекалки	1	0
129	Считаю бесполезным занятием мытье рук	1	0
133	Мое представление о мире сильно изменилось	1	0
135	У меня появилось чувство отвращения к религии	1	0
136	У меня резко изменились религиозные взгляды	1	0
137	Я не могу думать о страдающих людях, это выше моих сил	1	0
138	Мои духовные ценности остались неизменными	0	1
139	Мое отношение к жизни стало другим	1	0

№ п/п	Шкала 5 «Десоциализация» (17 вопросов)	ДА	НЕТ
29	Самоизоляция лишила меня общения с друзьями	1	0
31	Самоизоляция нарушила организацию отдыха	1	0
32	Самоизоляция затруднила оказание помощи другим людям	1	0
40	Самоизоляция затрудняет приобщение к любимым видам культуры и искусства	1	0
48	Самоизоляция ослабляет чувство патриотизма	1	0
49	Самоизоляция усилила угрозу проявлению политической активности	1	0
53	Самоизоляция способствует социальной незащищенности	1	0
54	Самоизоляция усиливает рост мошенничества	1	0
59	Самоизоляция разрушает человеческое достоинство	1	0
92	Мне кажется, что вокруг ситуации с угрозой заражения вирусом много ненужной шумихи и паники	1	0

93	Самоизоляция по причине заражения вирусом не представляет никакой сложности для человека, бывали времена и потяжелее	1	0
109	Самоизоляция заставила меня столкнуться с низкой культурой интернет-общения людей (все шлют друг другу что попало, не заботясь о личном времени)	1	0
120	Я считаю, что устойчивость личности в условиях самоизоляции зависит от рода профессиональной деятельности	1	0
121	Я считаю, что устойчивость личности в условиях самоизоляции зависит от жизненного опыта	1	0
123	Я считаю, что устойчивость личности в условиях самоизоляции зависит от силы духа	1	0
131	Условия самоизоляции заставили меня изменить свои представления о смысле жизни	1	0
148	Я считаю, что такие резкие изменения внешних обстоятельств окружающего мира пагубно сказываются на духовном здоровье людей	1	0

*АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА
ПО МЕТОДИКЕ РФС*

Результаты проведенного опроса для наглядного сравнения размещены в табл. 1, показатели средней оценки составили от 11,4 («безысходность») до 55,0 («десоциализация»), а стандартное отклонение дало в основном два показателя (9 и 16 в целых единицах).

На рисунке показано, что в условиях самоизоляции в среднем в обществе преобладают два типа реакции — «самоактуализация» и «десоциализация». Следовательно, большинство граждан в условиях самоизоляции либо утрачивают личность (в самых разных аспектах, что будет рассмотрено далее), либо, наоборот, находят возможности для самоактуализации и личностного роста.

В табл. 2 (с. 252) приведены корреляции показателей по методике «Реакция на фрустрацию самоизоляции» Д. В. Сочивко и Т. А. Симаковой с другими тестовыми показателями свойств личности из использованного спектра.

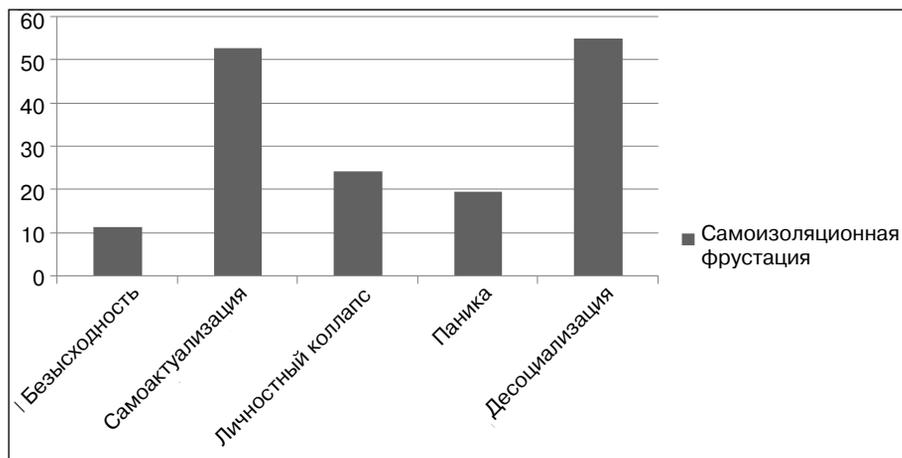
Таблица 1

СРЕДНИЕ ОЦЕНКИ И СТАНДАРТНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ ПО ШКАЛАМ ОПРОСНИКА РФС

Table 1

AVERAGE SCORES AND STANDARD DEVIATIONS ON THE QUESTIONNAIRE SCALES

<i>Шкала</i>	<i>Средняя оценка</i>	<i>Стандартное отклонение</i>
Безысходность	11,4	9,4562
Самоактуализация	52,9	16,7469
Личностный коллапс	24,2	16,1683
Паника	19,7	9,2674
Десоциализация	55,0	16,9925



Средние оценки по шкалам опросника «Реакция на фрустрацию самоизоляции»

*Average scores on the scales of the questionnaire
“Reaction to the frustration of self-isolation”*

Показатель по шкале «безысходность» положительно коррелирует с таким показателем самоотношения, как «внутренний конфликт», который, очевидно, нарастает вместе с ощущением безысходности, а также с несколькими показателями защитной сферы, что помогает если не развивать, то хотя бы как-то сохранять личность в сложившихся условиях.

Характерно, что показатель самоактуализации также положительно коррелирует с показателем «внутренний конфликт», который в данном случае становится источником энергии для саморазвития, как и «самообвинение». Отрицательная корреляция с самооценностью косвенно подтверждает сказанное. Таким образом, самоактуализация находит такие личностные источники: «А так ли уж я ценен в собственных глазах; я еще так много не сделал, что могу сделать сейчас (самообвинение)?; я в конфликте с самим собой, потому что не умею (не хочу, не делаю...) того и того. Теперь пришло время все это исправить».

Далее, показатель «личностный коллапс» отрицательно коррелирует с показателями экзистенции. Такой человек перестает экзистировать (жить с открытостью в равной степени и к бытию, и к небытию, радуясь вещам и событиям не таким, какие они, а тому, что они просто есть), утрачивает свое «присутствие» (Dasein — по М. Хайдеггеру) в мире и просто скользит по поверхности событий. Показатель «паника» коррелирует положительно с непримитивными защитами, т. е. растет «базовая тревога» (по Карен Хорни), принимая формы ожидания конца света, заговора мирового правительства, бактериологической войны и т. п.

Наконец, показатель «десоциализация» положительно коррелирует только с показателем «внутренний конфликт», в который, видимо, полностью погружена личность в этом случае, что и останавливает все возможные социальные проявления.

Перейдем к анализу скрытой внутренней структуры личности в ситуации самоизоляции. По данным табл. 3 (с. 253) можно видеть, что рассчитаны три фактора личностной реакции на фрустрацию самоизоляции.

Таблица 2

КОРРЕЛЯЦИОННАЯ МАТРИЦА СВЯЗЕЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕАКЦИИ НА ФРУСТРАЦИЮ
САМОИЗОЛЯЦИИ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПО ДРУГИМ МЕТОДИКАМ

Table 2

CORRELATION MATRIX OF RELATIONS BETWEEN INDICATORS OF REACTION
TO FRUSTRATION SELF ISOLATION AND INDICATORS USING OTHER METHODS

Показатель	Безысходность	Самоактуализация	Личностный коллапс	Паника	Десоциализация
Возраст	0,31	0,54	0,06	0,37	-0,05
Пол	-0,04	0,56	-0,08	0,14	0,03
Открытость	-0,28	-0,13	-0,14	-0,13	-0,10
Самоуверенность	-0,21	-0,27	-0,25	-0,30	-0,19
Саморуководство	-0,23	0,14	-0,42	-0,27	-0,11
Зеркальное Я	-0,31	-0,21	-0,11	-0,33	-0,22
Самоценность	-0,04	-0,52	0,19	-0,07	0,03
Самопринятие	0,07	0,33	0,35	0,37	0,20
Самопривязанность	-0,19	-0,06	0,20	0,21	0,00
Внутренний конфликт	0,46	0,58	0,34	0,57	0,50
Самообвинение	0,23	0,70	0,29	0,42	0,36
Самодистанцирование (SD)	0,18	0,03	-0,39	-0,21	-0,19
Самотрансценденция (ST)	0,09	-0,15	-0,49	-0,39	-0,25
Свобода (F)	0,12	-0,25	-0,20	-0,25	0,10
Ответственность (V)	-0,26	-0,19	-0,53	-0,53	-0,39
Персональность (P)	0,15	-0,07	-0,49	-0,33	-0,25
Экзистенция (E)	-0,06	-0,23	-0,37	-0,40	-0,14
Экзистенциальная наполненность жизни (G)	0,03	-0,17	-0,45	-0,40	-0,20
Отрицание	0,01	-0,12	-0,04	0,11	0,08
Подавление	-0,04	0,27	-0,01	0,10	0,00
Регрессия	0,35	0,11	0,35	0,40	0,32
Компенсация	0,49	0,01	0,53	0,48	0,68
Проекция	0,48	0,34	0,41	0,60	0,27
Замещение	0,65	0,05	0,50	0,56	0,51
Интеллектуализация	0,28	0,20	0,17	0,29	0,55
Реактивные образования	0,58	0,40	0,22	0,48	0,41

Примечание: полужирным шрифтом выделены значимые коэффициенты корреляции ($p < \text{знак меньше-больше } 0,05$).

Первый фактор мы так и назвали «фрустрация самоизоляции». В него со значимыми положительными весами входят такие показатели, как «безысходность», «личностный коллапс», «паника» и «десоциализация», т. е. все негативные эффекты самоизоляции; «внутренний конфликт», который увеличивается с ростом самоизоляции; показатели защитной сферы. С отрицательными весами входят

Таблица 3

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТНОЙ РЕАКЦИИ НА САМОИЗОЛЯЦИОННУЮ ФРУСТРАЦИЮ

Table 3

FACTOR STRUCTURE OF PERSONAL REACTION SELF-ISOLATING FRUSTRATION

<i>Показатель</i>	<i>Фрустрация самоизоляции</i>	<i>Экзистенциальный вакуум</i>	<i>Самоактуа- лизации</i>
Возраст	0,269947	-0,074870	0,650438
Пол	-0,191443	0,288084	0,722722
Безысходность	0,822648	-0,114205	0,112333
Самоактуализация	0,037490	0,080937	0,745658
Личностный коллапс	0,754723	0,476188	-0,191912
Паника	0,751843	0,360701	0,187076
Десоциализация	0,721681	0,195551	0,026334
Закрытость	-0,366199	0,194186	0,088185
Самоуверенность	-0,421815	-0,266013	-0,234425
Саморуководство	-0,498700	-0,091840	0,462758
Зеркальное Я	-0,487866	0,081303	-0,250196
Самоценность	-0,209776	0,138370	-0,675787
Самопринятие	0,114822	0,367274	0,116572
Самопривязанность	-0,243200	0,493743	-0,071959
Внутренний конфликт	0,573237	0,098335	0,656232
Самообвинение	0,391854	0,229690	0,676364
Самодистанцирование (SD)	0,011621	-0,827725	0,235157
Самотрансценденция (ST)	-0,099242	-0,875852	-0,056834
Свобода (F)	0,088973	-0,862141	-0,263320
Ответственность (V)	-0,359104	-0,790751	-0,279508
Персональность	-0,049061	-0,951126	0,099171
Экзистенция	-0,127324	-0,868574	-0,283989
Экзистенциальная наполненность жизни	-0,099393	-0,969221	-0,123159
Отрицание	-0,231664	0,015532	0,232758
Подавление	-0,140642	0,384790	0,530455
Регрессия	0,610159	-0,021553	0,097257
Компенсация	0,468114	0,262257	0,255798
Проекция	0,486521	0,338946	0,427103
Замещение	0,764064	-0,070422	0,210778
Интеллектуализация	0,108243	0,165040	0,523508
Реактивные образования	0,461476	-0,126383	0,611106
Expl.Var	5,726005	6,886927	4,886032
Prp.Totl	0,184710	0,222159	0,157614

Примечание: полужирным шрифтом выделены значимые веса.

показатели «саморуководство» и «зеркальное Я», это означает, что в ситуации самоизоляции человек постепенно теряет себя и уже не ждет благоприятного отношения окружающих.

Второй фактор мы назвали «экзистенция». Все показатели экзистенции входят в него с отрицательными весами, с положительным весом входят только «личный коллапс» и «самопривязанность». Итак, один полюс фактора показывает снижение экзистенции, сопряженное с развитием личного коллапса. Другой его полюс показывает рост экзистенции и прекращение личного коллапса. Позже мы увидим, как это выражается в кластерной типологии реакций на фрустрацию самоизоляции.

Наконец, третий фактор мы назвали «самоактуализация». Характерно, что именно в этот фактор входят показатели возраста и пола. Получается, что к самоактуализации в сложный период самоизоляции больше готовы лица достаточно зрелого возраста и чаще мужчины, чем женщины. Кроме того, в этот фактор с положительными весами входят такие особенности самоотношения, как «саморуководство», «внутренний конфликт» и «самообвинение», все вместе образующие личный потенциал самореализации, о чем мы уже писали выше. В него также входят показатели непримитивных защит, таких как регрессия (использование в поведении детских форм отреагирования сложных ситуаций в инфантильной форме плача, попыток спрятаться, убежать); компенсация (неудовлетворенность в определенной сфере жизнедеятельности замещается повышенной активностью в другой, например усиление мечтательности о далеком будущем); проекция (приписывание своих недостатков другим людям, снятие ответственности с себя: «Я не такой, меня заставили обстоятельства»); замещение (перенаправление негативных чувств, которые небезопасны для их выражения, снятие их с объекта, который их провоцирует, — начальник, родственник, обладающий доминирующим статусом, на другой более безопасный объект, такой как подчиненный, неодушевленные предметы, с целью снизить эмоциональное напряжение); реактивное образование (упрощение сложных противоречивых двойственных чувств, проявляющихся одновременно, таких как любовь и гнев, восхищение и страх, за счет устранения одного из них с целью упрощения переживания; это может проявляться в резких переходах «от любви до ненависти»). Их проявление интеллектуально защищает самореализацию, при этом мешающие внешние воздействия подавляются. Наверное, рост такой защиты, как «подавление», может перегружать подсознание личности, поэтому, видимо, в период самоизоляции не следует заикливаться и на самореализации, игнорируя отдых, доступные развлечения, хобби.

Перейдем к обобщенной типологии реакции личности на фрустрацию самоизоляции, которую мы намерены построить методом кластерного анализа.

В кластер 1 вошли испытуемые, у которых оценки по факторам «экзистенция» и «самоактуализация» значительно ниже нулевой отметки. Выше ее только оценки по фактору «фрустрация самоизоляции». Мы назвали этот личный тип реакции на фрустрацию самоизоляции «экзистенциально-фрустрированным».

Испытуемые, вошедшие во кластер 2, имеют, наоборот, оценки по факторам «экзистенция» и «самореализация» существенно выше нулевой отметки, а по фактору «фрустрация самоизоляции» — ниже. Этот тип личностной реакции на самоизоляционную фрустрацию мы назвали «экзистенциально-самоактуализирующимся».

В табл. 4 показано, что фрустрированный тип существенно преобладает над самоактуализирующимся в процентном отношении.

Таблица 4

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБСЛЕДОВАННЫХ ИСПЫТУЕМЫХ ПО ЛИЧНОСТНЫМ ТИПАМ
РЕАКЦИИ НА ФРУСТРАЦИЮ САМОИЗОЛЯЦИИ, %

Table 4

DISTRIBUTION OF EXAMINED SUBJECTS. BY PERSONALITY TYPES OF REACTION
TO FRUSTRATION OF SELF-ISOLATION, %

<i>Тип реакции на фрустрацию самоизоляции</i>	
<i>Экзистенциально-фрустрированный тип</i>	<i>Экзистенциально-самоактуализирующийся тип</i>
65	35

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование показало действенность применения разработанной авторской методики «Реакция на фрустрацию самоизоляции» для выявления изменений в психологическом состоянии личности в условиях вынужденной изоляции. В настоящее время такие условия были созданы после распространения по всему миру эпидемии коронавируса, и реакции населения были неодинаковы: от полного отрицания опасности до панического ужаса. Тем не менее последствия самоизоляции были негативными для всех, и задачей проведения опроса была их конкретизация. Результаты изучения реакций личности на условия самоизоляции с помощью разработанной авторами методики могут быть использованы при оказании помощи людям в адаптации к новым факторам окружающей среды.

Таким образом, в достаточно большой список социальных и экономических мер помощи населению в условиях эпидемии и самоизоляции необходимо включать психологическую помощь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Майнина, И. Н., Васанов, А. Ю. (2010) Стандартизация методики «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер // Психологический журнал. Т. 31. №1. С. 87–99.

Настольная книга практического психолога (2008) / сост. С. Т. Посохова, С. А. Соловьева. М. : АСТ ; СПб. : Хранитель. 671 с.

Дата поступления: 18.05.2020 г.

METHODOLOGY AND METHOD OF STUDYING THE REACTION TO THE FRUSTRATION OF SELF-ISOLATION

*D. V. SOCHIVKO, T. A. SIMAKOVA
ACADEMY OF THE FPS OF RUSSIA*

The article touches upon issues related to changes in the psychological state of people during forced isolation, including during a pandemic. The relevance of research on this topic is stipulated by the need to find means that can alleviate the negative consequences of self-isolation and help a person adapt to changed conditions after leaving it.

The authors studied the reactions of individuals to the conditions of self-isolation using their proprietary methodology “Reaction to the Frustration of Self-Isolation”, which was based on the traditional method of factor analysis. The article presents a questionnaire, keys to the obtained scales,

descriptions of scales, and a brief description of their development. The survey involved 231 people differing in several parameters, including gender, age, profession, and social status. In the course of the study, the number of questions and their wording were corrected. In the final version of the questionnaire there are 157 questions and 5 rating scales.

The paper presents the results of two empirical studies carried out in two stages with an interval of two months: the first study presented the approbation of the method “Reaction to Frustration of Self-Isolation” by D. V. Sochivko, and T. A. Simakova; the second was carried out by the methods of multidimensional statistics in order to build a typology of personal reaction to self-isolating frustration, for which the standard psychological methods of personality research were additionally used: “Self-Attitude Research Method” by S. R. Panteleev (Handbook of a Practical Psychologist, 2008), psychological defense research method “Life Style Index” by R. Plutchik et al. (Handbook of a Practical Psychologist, 2008), the adapted method “Existence Scale” by A. Langle and K. Orgler (Mainina, Vasanov, 2010).

Keywords: research methodology; reactions; frustration of self-isolation; hopelessness; personal collapse; self-actualization; panic; desocialization; existence; typology of personal reactions of frustration

REFERENCES

Majnina, I. N. and Vasanov, A. Ju. (2010) Standartizacija metodiki “Shkala jekzistencii” A. Ljengle, K. Orgler. *Psihologicheskij zhurnal*, vol. 31, no. 1, pp. 87–99.

Nastol'naja kniga prakticheskogo psihologa (2008) / ed.-comp. S. T. Posohova and S. L. Solov'eva. Moscow, AST ; St. Petersburg, Hranitel'. 671 p. Pp. 141–157.

Submission date: 18.05.2020.

Сочивко Дмитрий Владиславович — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии психологического факультета Академии ФСИН России. Адрес: 390036, Россия, г. Рязань, ул. Сенная, д. 1. Тел.: +7 (920) 990-10-29. Эл. адрес: sochivo@mail.ru

Симакова Татьяна Александровна — кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник научно-исследовательского отдела научного центра Академии ФСИН России. Тел.: +7 (920) 969-12-86. Эл. адрес: simakovatanea@yandex.ru

Sochivko Dmitriy Vladislavovich, Doctor of Psychology, Professor, Professor, Department of General Psychology, Faculty of Psychological, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia. Postal address: 1, Sennaya St., Ryazan, Russian Federation, 390036. Tel.: +7 (920) 990-10-29. E-mail: sochivo@mail.ru

Simakova Tatyana Aleksandrovna, Candidate of Psychology, Associate Professor, Leading Research Fellow, Research Department, Scientific Center, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia. Postal address: 1, Sennaya St., Ryazan, Russian Federation, 390036. Tel.: +7 (920) 969-12-86. E-mail: simakovatanea@yandex.ru