

НАУЧНАЯ ЖИЗНЬ

DOI: 10.17805/zpu.2020.3.22

Круглый стол «Самоизоляция в условиях COVID-пандемии: восприятие, последствия и рекомендации психологов»

Н. Е. Коренкова, В. М. Звоников, Ю. Н. Олейник

МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

В статье представлен обзор работы круглого стола молодых исследователей, проведенного 2 июля 2020 г. на факультете психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета по инициативе кафедры общей психологии и истории психологии и при активном участии обучающихся в режиме онлайн.

Ключевые слова: COVID-пандемия, коронавирус, самоизоляция, психологические рекомендации, Московский гуманитарный университет, круглый стол.

На факультете психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета 2 июля 2020 г. по инициативе кафедры общей психологии и истории психологии и при активном участии обучающихся в режиме онлайн прошел круглый стол молодых исследователей на тему «Самоизоляция в условиях COVID-пандемии: восприятие, последствия и рекомендации психологов». Основной замысел круглого стола определялся стремлением рассмотреть восприятие ситуации самоизоляции и коронавирусной пандемии разными категориями населения (в первую очередь на основе личной рефлексии участников обсуждения), проанализировать возможные психологические последствия и предложить психологически обоснованные рекомендации поведения и жизнедеятельности в условиях самоограничения.

Открыл работу круглого стола заведующий кафедрой общей психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета кандидат психологических наук, доцент Ю. Н. Олейник. Он особо отметил, что тема круглого стола возникла в рамках изучения магистрантами факультета психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета курса «Актуальные проблемы современной науки и практики». Проблема переживания самоизоляции, и в целом ситуации пандемии, для людей является новой, неожиданной и чрезвычайной, касается абсолютно всех и требует подробного обсуждения, размышлений и готовности к возможным негативным психологическим последствиям для населения.

Программа круглого стола была составлена таким образом, чтобы психологический анализ ситуации самоизоляции был показан с различных сторон и аспектов: медицинской, образовательной, воспитательной, социальной и т. д. Основные доклады были представлены медицинским работником, многодетной мамой, педагогом младшей школы, воспитателем детского сада, практикующим психологом, волонтером.

Магистрантка первого курса факультета психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета кандидат медицинских наук, врач-терапевт Е. И. Подгорбунских выступила с докладом на тему «Рекомендации в период самоизоляции при повышенной заболеваемости COVID-19 в здравоохранении». Особый интерес и значимость материалам доклада придавал статус самого докладчика, поскольку Е. И. Подгорбунских во время COVID-пандемии находилась непосредственно в так называемой красной зоне и могла оценить происходящее с врачами и пациентами как с медицинской, так и с психологической точек зрения одновременно. В докладе были приведены интервью пациентов, перенесших заболевание в тяжелой форме, описывающие динамику своего физического и психологического состояния с момента поступления в реанимационное отделение стационара и до выздоровления. Как правило, эмоциональный настрой и отношение людей менялись от первоначально отрицающего саму возможность заражения коронавирусной инфекцией до глубокого осознания всей серьезности ситуации и безмерной благодарности врачам.

В то же время сами врачи, вынужденные осуществлять свою профессиональную деятельность в новых экстремальных условиях, испытывали не меньшие трудности. Так, многие медицинские работники столкнулись с проблемами неопределенности ситуации, резко изменившимися условиями работы и социального статуса, физической и психологической усталостью, ростом негативной статистики заболеваемости, страхами за себя и своих близких, необходимостью соблюдения жестких правил пребывания в «красной зоне», проживанием вне дома и т. д.

Е. И. Подгорбунских поделилась со слушателями личными способами сохранения и поддержания своего физического и психологического здоровья в период работы в «красной зоне». Так, в частности, ею применялся метод «Программируемая психическая регуляция» профессора кафедры общей психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета доктора медицинских наук В. М. Звоникова. Данный метод был разработан для коррекции функционального состояния людей в условиях выполнения напряженной эмоционально насыщенной работы и в очередной раз доказал свою эффективность в использовании его врачами с целью психопрофилактики и восстановления.

Докладчиком было представлено описание рекомендаций, опубликованных в различных странах в период COVID-пандемии.

Так, например, Министерство здравоохранения и социальной защиты Колумбии уже в марте — апреле 2020 г. представило для разных возрастов и слоев населения рекомендации по пребыванию в самоизоляции: по физической активности; по профилактике домашнего насилия; лицам с психическими заболеваниями и зависимостями; пациентам, пребывающим на стационарном лечении; лицам, не владеющим навыками психологической помощи, столкнувшимся с утратой близких и т. д.

Психологический колледж (Испания) в своих рекомендациях обращает внимание на то, как нужно правильно разговаривать с детьми о коронавирусе, и предлагает к использованию 70 простых идей для игр с детьми внутри дома.

Интересны также разработанные рекомендации венесуэльских, чилийских, мексиканских психологов, направленные на психологическое сопровождение пожилых людей, беременных женщин, людей с хроническими заболеваниями.

Магистрантка первого курса факультета психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета Е. В. Скрыбина в своем докладе «Пандемия и агрессия, или кто сказал, что работа фармацевта легкая?» рассказала о проведен-

ном опросе 50 фармацевтов разных аптечных сетей Москвы и Московской области, которые единогласно подтвердили участвовавшие случаи крайне агрессивного поведения клиентов во время пандемии коронавируса. Работники сетей «Столетник», «Планиета здоровья», «Еаптека» и других сообщали о случаях ежедневного хамства, угроз и даже нападения на фармацевтов.

В докладе были процитированы слова опрошенных фармацевтов.

Марина, провизор: «Выслушивать приходится много неприятных вещей, “глотать” оскорбления. Буквально на днях отказала женщине в продаже антибиотиков без назначения врача, которыми она хотела провести профилактику коронавируса своим троим детям. Объяснила, что ее действия только нанесут вред, что вызвало вспышку ярости».

Вера, фармацевт: «Агрессия выражается не только в словах. В конце марта нам разбили витрину с объявлением “Масок нет”. Многие клиенты приходили в аптеку по три-четыре раза на день, уверенные в том, что необходимое лекарство будет в наличии. 70 процентов тех, кому мы объясняли, что если простых и необходимых медикаментов нет — значит, их нет у поставщиков, не возымели действия. Нас не хотят слышать...»

Конечно, отмечается в докладе, наблюдаемая вспышка агрессии — это реакция на стресс и опасность, а также недостаток достоверной информации и невежество людей. В панике, чувствуя угрозу, люди пытаются закупить лекарства впрок.

Сам факт осознания опасности заражения, самоизоляция, страх оказаться сокращенным на работе, резкое падение оплаты труда и многое другое привели к тому, что у людей, ранее не страдавших расстройствами психики, появляются невротические и депрессивные реакции.

Кроме того, фармацевтами было отмечено крайне отрицательное влияние на население недостоверной информации на «просторах Интернета». Ее много, она противоречива, даются совершенно некомпетентные советы на форумах о методах самолечения и профилактики, происходит провоцирование недоверия к врачам, а аптеки воспринимаются как «вообще мафия».

Примечательно, что 38 из 50 опрошенных фармацевтов отметили интересное наблюдение: «Дело в том, что нас учили работать с конфликтными, агрессивными клиентами. Эти схемы известны и хорошо себя зарекомендовали. В период пандемии и самоизоляции эти методы не давали своего обычного положительного результата».

Докладчик отмечает, что, сталкиваясь с таким потоком агрессии, необходимо понимать, что причина поведения этих людей — страх. Людям с повышенной агрессивностью мы должны помочь вскрыть причину страха и осознать то, как он влияет на их поведение, как они мыслят и интерпретируют происходящее. Когда человек способен думать только о выживании при потенциальных угрозах, им легко управлять и манипулировать через слабые места, созданные страхами. Это приводит человека в состояние ментального рабства. В результате постоянного страха и беспокойства критическое мышление, управляющие функции и способность эмоциональной саморегуляции, которые помогают справляться с проблемами в жизни, подавляются. Преодоление страха является главной задачей, способствующей восстановлению контроля над собственным разумом и умения правильно оценить свое место в окружающем мире. Справившись, человек увидит, что это явилось драйвером для его личностного роста.

Магистранткой первого курса факультета психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета К. О. Рязанцевой в докладе «Практические рекомендации в период самоизоляции» было отмечено, что во время самоизоляции и работы в дистанционном режиме неизбежно происходит изменение привыч-

ного образа жизни людей. Такие изменения могут вызвать ощущение напряженности, подавленности, дискомфорта, приводить к переживанию чувства беспомощности и невозможности приспособиться к новым условиям. Основными психологическими проблемами в период самоизоляции выступают адаптация к новым реалиям жизни; генерализованная и ситуативная тревоги и связанные с этим чувство потери контроля, суженное сознание и разнообразные страхи; повышение уровня конфликтности, в том числе и с близкими людьми.

Используя накопленный личный опыт многолетней мамы, К. О. Рязанцева дала рекомендации родителям, вынужденным находиться круглосуточно дома с детьми в период самоизоляции:

«Необходимо выстроить “гибкий тайм-менеджмент”. Составить два списка дел: в первом перечислить дела, которые вы можете делать, когда дети бодрствуют, во втором — когда они спят. Стараться, чтобы все домашние дела приходились на время бодрствования детей (привлекайте их тоже), а во время их сна — отдыхать и уделять время себе. Если муж тоже дома, договориться с ним о том, чтобы хотя бы пару часов в день он занимался детьми, а вы это время могли посвятить себе.

Очень важно не пытаться “объять необъятное”, быть одновременно идеальной мамой, домохозяйкой и женой. Берегите силы и ресурс, заботьтесь о себе. От не мытых каждый день полов еще никто не умирал, а вот ваше истощение может привести к неприятным последствиям как для вас, так и для всей семьи. Ослабьте правила для детей: не 15 минут мультиков в день, а 30-60. Используйте это время на отдых. И самое главное — не ругайте себя! Накричали на детей — бывает. Сделайте вывод из этой ситуации — вы “на грани” и надо больше отдыхать — и действуйте дальше!»

Также докладчиком были предложены актуальные и полезные рекомендации для семейных пар:

«Если чувствуете, что стали раздражительными, вспыльчивыми, пристааете к партнеру по мелочам, задайте себе следующие вопросы: что со мной происходит, что я чувствую, какая у меня потребность, что мне надо от партнера? Осознав это, поговорите с партнером. Изложите свои чувства и переживания, а потом попросите его помочь в удовлетворении вашей потребности (обнять, выслушать, посидеть с детьми и т. п.). Когда вы проговариваете свои чувства, находитесь с ними в контакте, ими легче управлять.

Стоит обратить внимание на партнера и его поведение. Возможно он отстранился, ушел в себя или задевает вас и критикует. Важно в этот момент не обвинять партнера, а понять, что его мотивирует на такое поведение. Поговорите с ним, предложите помощь. Но стоит учесть желание партнера, если он не готов к разговору и отвергает вашу помощь.

Составьте списки того, что вам с супругом нравится делать вместе и что приносит удовольствие, по 10 пунктов каждый. Проанализируйте списки вместе. Придите к консенсусу и претворяйте в жизнь».

Тему предыдущего доклада развивает в своем выступлении «Рекомендации для проживающих в самоизоляции с детьми» магистрантка первого курса факультета психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета, педагог И. Г. Пантелеева. Так, она обращает внимание на то, что в условиях карантина все члены семьи оказываются запертыми в одном помещении друг с другом на долгий период времени, соответственно, напряженность, а в некоторых случаях и агрессивность в межличностных отношениях может нарастать. В таких условиях лучше придерживаться следующих правил проживания: соблюдать привычный режим и рас-

писание обычного дня; стараться быть спокойным, терпеливым и ненавязчивым; превратить будничные дела в интересную совместную игру с ребенком; поддерживать физическую и умственную активность; соблюдать личное пространство членов семьи; соблюдать гигиену цифровых устройств и контролировать объем и качество поступающей извне информации, чтобы предотвратить возрастание тревоги и проявление негативных эмоций как у взрослых, так и у детей.

Магистрантка первого курса факультета психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета, учитель английского языка в школе Н. В. Агеева в докладе «Рекомендации для детей школьного возраста, их родителей и учителей» подчеркнула необходимость родительской поддержки и помощи детям всех возрастов, поскольку в период самоизоляции они переживают достаточно серьезные трудности. Так, например, у школьников отмечается потерянности во времени (так называемый день сурка), что сбивает режим дня, провоцирует низкий уровень продуктивности в учебе, злоупотребление Интернетом, играми, социальными сетями и т. п. Нехватка физической активности в ситуации самоизоляции может привести к вспышкам агрессии, истерикам, апатичности, неспособности концентрироваться на учебных задачах. Недостаток общения проявляется в нехватке живых положительных эмоций, страхах и чувстве одиночества.

Родители и учителя должны поддерживать и помогать детям в сложившейся непростой ситуации, организовывать учебную и досуговую деятельность школьников, делать по возможности ее разнообразной, творческой и увлекательной для ребят. Находить новые виды совместной деятельности, проговаривать и обсуждать возникающие негативные эмоции и чувства, создавать ощущение безопасности и уверенности в собственных силах.

Г. Ф. Бахарева, магистрантка первого курса факультета психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета, в докладе «Бережно к себе, безопасно к окружающим» подняла проблему использования масок и перчаток в период пандемии коронавируса. Докладчиком было обращено внимание на рекомендации Всемирной организации здравоохранения в отношении средств индивидуальной защиты и правильного их использования. Были выделены кросскультурные особенности западного и восточного менталитетов, демонстрирующие различия во взглядах населения на ношение масок в общественных местах. Приведя интересные примеры ношения масок и перчаток женщинами и мужчинами в разных странах и в разных слоях населения, докладчик обосновала появление феномена «перчаточно-масочного этикета». В заключение было отмечено, что одной из главных функций психологов в ситуации пандемии является их участие в профилактической работе с населением, распространение научно обоснованной информации и рекомендаций врачей по профилактике коронавирусной инфекции.

Практикующий психолог, магистрантка первого курса факультета психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета М. Н. Тазина в докладе «Чем занять себя психологу на самоизоляции или рекомендации по выходу из COVID-19» рассмотрела ситуацию самоизоляции с точки зрения формирования новых возможностей и профессионального опыта психологов, трансформации негативных эмоций и страхов в новый личностный ресурс, помогающий справляться с жизненными трудностями. Ею предлагается использовать методический и практический арсенал психологов, ресурсную терапию для восстановления своего психологического благополучия и безопасности. Так, например, использование методики

«Рецепт волшебного зелья» предлагает фиксировать в письменном виде пять радостей и пять благодарностей в течение дня, что позволяет человеку настроиться на спокойное и воодушевленное состояние. Упражнение «Я люблю» помогает каждый день обращать внимание на маленькие, но такие важные и приятные мелочи жизни, что обычно остаются незамеченными в ежедневной суете. Также докладчиком было обращено особое внимание на необходимость физических упражнений в ситуации самоизоляции, и главное, чтобы они приносили удовольствие. В заключение была приведена жизнеутверждающая цитата из Дж. Роулинг: «Счастье можно найти даже в самые темные времена, если не забывать обращаться к свету», что могло бы послужить девизом для всех, кто отчаялся в нынешней непростой ситуации.

Т. И. Уголькова, магистрантка первого курса факультета психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета, в докладе «Рекомендации по борьбе с психологическими последствиями COVID-19» поделилась личными наблюдениями по переживанию ситуации самоизоляции, и прежде всего возникновения феномена «одиночества» как ощущения внутренней пустоты. В результате саморефлексии и с использованием своего профессионального психологического опыта удалось выработать несколько действенных практических рекомендаций по выходу из негативного душевного состояния. Так, например, необходимо вспомнить про свои желания, научиться проводить время с самим собой, заменить общение в социальных сетях на телефонный «живой» разговор с конкретным человеком, посвящать время медитации и аутотренингу, «прислушиваться» к своему телу и его желаниям и в целом открыто и честно принять проблему и отнестись к самому себе не с критикой, а с добротой и пониманием.

«Рекомендации в период самоизоляции, при повышенной заболеваемости COVID-19 для тех, кто остался дома совсем один» были предложены магистранткой первого курса факультета психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета И. Корытко. В них были обозначены способы совладания с нарастающей тревогой, возникновением панической атаки, а также практические приемы самопомощи методами аутотренинга, техниками мышечной релаксации и дыхательной гимнастики.

В своей реплике по проблематике круглого стола Я. С. Давлятова — бакалавр первого курса факультета психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета — рассказала об опыте своей волонтерской деятельности по помощи пожилым людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации во время самоизоляции, а также поддержке врачей, с использованием социальных сетей и видеоткрыток с выражением благодарностей медицинским работникам, оказавшимся на «переднем крае» борьбы с коронавирусом.

Участники круглого стола, заместители заведующего кафедрой доцент кафедры общей психологии и истории психологии кандидат психологических наук Н. Е. Коренкова и профессор, доктор медицинских наук В. М. Звоников поблагодарили всех выступающих за содержательные и интересные доклады, а также отметили актуальность и своевременность проводимого мероприятия, мотивированность и энтузиазм молодых исследователей, способствующих продвижению научной психологической мысли и внедрению практических наработок в общественную практику.

Завершая работу круглого стола, заведующий кафедрой общей психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета кандидат психологических наук Ю. Н. Олейник поблагодарил всех за участие в работе и отметил, что основ-

ная цель, воплощенная в названии «Самоизоляция в условиях COVID-пандемии: восприятие, последствия и рекомендации психологов» достигнута. «Можно считать, — отметил ведущий, — что мы сегодня выступили как коллективный психолог, который с разных сторон, в разных аспектах дает рекомендации людям».

По мнению Ю. Н. Олейника, самоизоляция решила одну очень важную проблему — интеграцию представителей разных научных дисциплин и направлений. И психологи, конечно, могут и должны играть ключевую роль в обеспечении сохранности психического здоровья и психологического благополучия населения нашей огромной страны.

*ROUND TABLE "SELF-ISOLATION IN THE CONTEXT OF THE COVID PANDEMIC:
PERCEPTION, CONSEQUENCES AND RECOMMENDATIONS OF PSYCHOLOGISTS"*

*N. E. KORENKOVA, V. M. ZVONIKOV, YU. N. OLEYNIK,
MOSCOW UNIVERSITY FOR THE HUMANITIES*

The article provides an overview of the work of a round table of young researchers held on July 2, 2020 at the Faculty of Psychology, Pedagogy and Sociology of Moscow University for the Humanities on the initiative of the Department of General Psychology and History of Psychology and with the active online participation of students.

Keywords: COVID pandemic; coronavirus; self-isolation; psychological recommendations; Moscow University for the Humanities; round table

Коренкова Наталья Евгеньевна — кандидат психологических наук, доцент, заместитель заведующего кафедрой общей психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (499) 374-67-20. Эл. адрес: korenkova75@mail.ru

Звоников Вячеслав Михайлович — доктор медицинских наук, профессор, заместитель заведующего кафедрой общей психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (499) 374-67-20. Эл. адрес: vzvnikov@yandex.ru

Олейник Юрий Николаевич — кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (499) 374-67-20. Эл. адрес: yurii03@mail.ru

Korenkova Natalya Evgenyevna, Candidate of Psychology, Associate Professor, Deputy Head, Department of General Psychology and History of Psychology, Moscow University for the Humanities. Postal address: 5, Yunosti St., Moscow, Russian Federation, 111395. Tel: +7 (499) 374-67-20. E-mail: korenkova75@mail.ru

Zvnikov Vyacheslav Mikhaylovich, Doctor of Medicine, Professor, Deputy Head, Department of General Psychology and History of Psychology, Moscow University for the Humanities. Postal address: 5, Yunosti St., Moscow, Russian Federation, 111395. Tel.: +7 (499) 374-67-20. E-mail: vzvnikov@yandex.ru

Oleynik Yuriy Nikolayevich, Candidate of Psychology, Associate Professor, Head, Department of General Psychology and History of Psychology, Moscow University for the Humanities. Postal address: 5, Yunosti St., Moscow, Russian Federation, 111395. Tel.: +7 (499) 374-67-20. E-mail: yurii03@mail.ru