DOI: 10.31079/1992-2868-2020-17-4-158-167

ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ*

И.Ю. Махова

Е.В. Опевалова

В.А. Шмакова

Статья посвящена анализу динамики жизненного пространства студентов дальневосточных вузов в условиях пандемии по коронавирусу COVID-19. Сопоставляются результаты исследования субъективного образа пространства «обычной жизни», полученные в 2019 и 2020 гг., и «жизни в условиях пандемии» (2020) с помощью методики «Витаграмма» Г.В. Шуковой. Обнаружены достоверные различия содержания и структуры интуитивных и рефлексивных образов жизненного пространства студентов, демонстрирующие векторы их психологических изменений, адаптационные тенденции и копинг-стратегии в условиях пандемии.

Ключевые слова: жизненное (субъективное, психологическое) пространство, содержание пространства, внутренние и внешние границы, пандемия, экстремальные условия, депривация, студенты вузов.

THE LIVING SPACE OF STUDENTS IN SITUATIONS OF THE PANDEMICS: PSYCHOLOGICAL INTERPRETATION

I.Y. Makhova

E.V. Opevalova

V.A. Shmakova

This article focuses on the analysis of trends in the living space of students of Far Eastern universities in situations of COVID-19 coronal virus pandemics. The results of the study of subjective vision of space in "ordinary life" obtained in 2019 and 2020 and the results of the study of the same object in "situations of pandemics" (2020) are compared using the methodology of "Vitagram" designed by G.V. Shukova. Accurate differences in the content and the structure of intuitive and reflexive visions of the living space of students are found. These differences demonstrate the direction of students' psychological change, adaptation trends and coping-strategies in situations of the pandemics.

Key words: living (subjective, psychological) space, content of the space, interior and exterior boundaries, pandemic, extreme circumstances, deprivation, higher education students.

Пандемия, связанная с распространением вируса COVID-19, охватившая весь мир весной 2020 г. и по сути продолжающаяся в настоящее время, принципиально изменила привычный образ жизни

большинства людей на планете и их жизненное пространство. Осуществляются исследования влияния пандемии на жизнь людей самого широкого научного спектра. Исследование динамики жизненного (субъективного, социально-психологического) пространства молодежи Дальнего Востока в данных условиях представляется нам весьма акту-

* Работа выполнена при финансовой поддержке Министерства образования и науки Хабаровского края: грант № 57С/2020 от 18.08.2020.

Махова Ирина Юрьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры дошкольной и коррекционной педагогики и психологии Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета (г. Комсомольск-на-Амуре).

Makhova Irina Yurievna – Candidate of Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Preschool and correctional pedagogy and psychology at Amur State University of Humanities and Pedagogy (Komsomolsk-on-Amur).

E-mail: miu60@mail.ru

Опевалова Екатерина Васильевна – кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии образования Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета (г. Комсомольск-на-Амуре).

Opevalova Ekaterina Vasilievna – Candidate of Psychology, Professor, Professor of the Department of Education Psychology at Amur State University of Humanities and Pedagogy (Komsomolsk-on-Amur).

E-mail: opevalova.ekaterina@yandex.ru

Шмакова Вера Андреевна – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии образования Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета (г. Комсомольск-на-Амуре).

Shmakova Vera Andreevna – Candidate of Psychology, Associate Professor, Head of the Department of Education Psychology at Amur State University of Humanities and Pedagogy (Komsomolsk-on-Amur).

E-mail: shmakovavera66@mail.ru

альным по ряду причин. Во-первых, молодые люди характеризуются высокой пластичностью в отношении социализации, формирования ценностно-смысловой структуры сознания, определения субъектной направленности и активности (конструктивной или деструктивной). Поэтому данная ситуация, несомненно, содержит в себе векторы изменения общества на многие годы вперед. Во-вторых, феномен психологического (жизненного, субъективного, социально-психологического) пространства имеет высокий прогностический и объяснительный потенциалы, так как отражает взаимосвязи, взаимовлияния совокупного субъекта и окружающего его мира, их динамику в изменившихся условиях.

Применение научной метафоры «пространство» в психологии имеет длительную историю (А. Адлер, Э. Богардус, Г. Зиммель, К. Левин, П. Сорокин, С.Л. Рубинштейн, Ф.Е. Василюк, Д.А. Леонтьев, В.И. Слободчиков и др.). Одним из первых понятие «жизненное пространство», отражающее интеграцию человека и среды его обитания в единую систему психологических факторов, ввел в научный обиход Курт Левин [11]. В данном понятии подчеркнуто несовпадение физической и психологической реальности функционирования субъекта, а также причины его активности, обусловленные теми фрагментами действительности, которые для человека значимы, отражены в его сознании, выделены им. Соответственно чем шире мировоззрение, тем масштабнее жизненное пространство субъекта. Жизненное пространство человека К. Левин представлял в виде двух концентрических кругов и соответственно двух символических границ. Граница внешнего круга – это граница между реальным физическим миром, в котором живет человек, граница внутреннего круга – это пределы внутреннего мира субъекта в границах его психологического субъективного жизненного пространства. Эта граница представлялась К. Левину как некая сенсомоторная область, являющая фильтром между внутренним миром личности и ее субъективным образом внешней среды. Структура жизненного пространства в логике К. Левина задана внутренним миром личности, представляющим собой систему потребностей, каждая из которых проецирует в жизненное пространство свой сектор, со своими границами, обладающими разной степенью проницаемости. События, происходящие в жизни субъекта, согласно данной концепции, являются взаимодействием мотивационных векторов. При этом важно отметить, что бытийный целостный субъектный образ собственной жизнедеятельности описывается в рамках пространственной метафоры как система наиболее значимых объектов-потребностей человека, которые могут обладать как положительной, так и отрицательной валентностью. В.Н. Мунгалов, анализируя прогностические и ин-

терпретационные возможности научной метафоры «пространство», обозначает эти значимые объекты-потребности как шкалы оценки, с помощью которых человек отражает этот мир [15].

Методологические принципы эмпирических исследований психологического (жизненного, субъективного, социально-психологического) пространства сформировались в классических работах К. Левина, А. Адлера, Э. Богардуса, Г. Зиммеля, П. Сорокина, С.Л. Рубинштейна, Т. Шибутани, Ф.Е. Василюка, Л.Я. Дорфмана, Д.А. Леонтьева, В.И. Слободчикова, В.Д. Шадрикова и др. В настоящее время данная проблема активно изучается и развивается в работах В.Е. Ключко, С.К. Нартовой-Бочавер, А.Л. Журавлева, А.Б. Купрейченко, В.Н. Мунгалова, Т.Д. Марцинковской, В.Н. Паниной, З.И. Рябикиной, И.П. Шкуратовой, Г.В. Шуковой и др.). Направления исследований субъективного психологического пространства определены его характеристиками, позволяющими интерпретировать, объяснять и прогнозировать функционирование, структуру, векторы и характер психической активности представителей различных социальных групп.

Характеризуя феномен психологического пространства, авторы, помимо степени его структурированности и интегрированности, широты временной перспективы, степени проницаемости границ, обозначенных К. Левином, указывают на множество иных параметров его оценки – объем, протяженность, содержательное наполнение (А.А. Бодалев), информационно-энергетические и топологические свойства (Л.П. Гримак), В.А. Ганзен, С.А. Стрекалов, помимо указанных, включают временные параметры.

Журавлев А.Л. и Купрейченко А.Б., акцентируя внимание на содержании социально-психологического пространства личности, описывают его как представленный в сознании субъекта образ мира, включающий объекты, имеющие субъективно дифференцированный статус: значимые, нейтральные, незначимые. Это люди, предметы, цели, жизненные сферы, материальные и нематериальные ценности, выделяемые субъектом в соответствии с его жизненными принципами и смыслами, ценностями и целями. Объектом данной системы выступает и образ самого себя, являясь неотделимым элементом своего психологического пространства [7].

С.К. Нартова-Бочавер, исследуя научные метафоры «среда», «пространство», «границы», вводит понятие психологической суверенности, значение которого состоит в прогностическом потенциале такой характеристики жизненного пространства субъекта, как степени проницаемости и динамики его границ [16; 26]. К. Уилбер также акцентирует внимание на движении границ соприкасающихся пространств личности и мира, следуя классической

топологической традиции К. Левина, отмечая, что чем шире пространство самоотождествления (идентификаций) человека, тем большее содержание мира человек осознает как свое [20].

В кризисных ситуациях, экстремальных условиях представляется наиболее актуальным исследование границ как характеристики жизненного пространства личности, так как построение внешних и внутренних границ представляет собой важный процесс конструирования ее идентичности, понимание и переживание человеком того, насколько интродекция внешних условий его функционирования полезна или вредна для него (Г. Аммон, Г. Салливан) [1]. Взаимосвязь внешних и внутренних границ личности в контексте генезиса идентичности и аутентичности человека подчеркнута в исследованиях К.А. Абульхановой и Т.Н. Березиной (2001), Г. Аммон (1995); Т.Д. Марцинковской (2008); Н.Р. Салиховой (2009); Е.О. Шамшиковой и др. (2013). Исследователи показывают, что взаимопроникновение внешних и внутренних границ жизненного пространства индивида, связанное как с выставлением внутренних пределов, актуализацией «мотива границы» (В.А. Петровский), так и трансцендентностью Я, расширением границ своего психологического пространства, может выступать признаком пребывания человека в кризисной ситуации, в которой он решает «задачу на выживание» (С.К. Нартова-Бочавер) [16; 24; 25]. При этом генезис внутренних границ из внешних, по мнению большинства исследователей, обладает высоким объяснительным ресурсом, показывая причины субъективного благополучия суверенной личности по сравнению с депривированной, ее позитивного мироощущения, чувство защищенности в ее обеспечении прочными внешними границами [1; 16; 26].

Характеризуя объективную ситуацию в период проводимого нами исследования, отметим, что в большинстве стран были введены жесткие меры для нераспространения коронавирусной инфекции, связанные с ограничением определенных прав и свобод людей. Была ограничена свобода передвижения по территории стран и закрыты границы. Россия относится к группе стран, которые пытаются управлять эпидемиологической ситуацией, вводя не жесткое, а разумное социальное дистанцирование, контроль и минимизацию контактов. В зависимости от развития ситуации – периодическое подкручивание ограничений и мер в ту или иную сторону. 15 апреля 2020 г., в условиях угрозы распространения коронавирусной инфекции, большинство университетов и колледжей по рекомендации Министерства науки и высшего образования РФ приняли решение о переходе на дистанционное обучение. В связи с этим все очные занятия, включая лекционные, практические и даже лаборатор-

ные при наличии виртуальных аналогов, были перенесены в онлайн-среду.

Таким образом, сложившуюся ситуацию можно определить как экстремальную, поскольку, внезапно возникнув, она нарушила привычный способ организации жизни людей, их внутренний психологический баланс и более или менее субъективно комфортное психическое состояние, снизила контролируемость событий, породила широкий спектр проблем от медицинских до этических.

В качестве основных характеристик сложившейся ситуации как экстремальной эксперты чаще всего отмечают следующие:

- долговременную социальную изоляцию и связанную с ней ограниченность контактов/объема коммуникаций; при этом изменение содержания и форм общения;
- утрату привычного образа жизни и одновременно монотонию, связанную с однообразием повседневности («испытание повседневностью»);
- неопределенность, невозможность контролировать ситуацию, что вызывает напряженность, связанную с попыткой оценить степень угрозы; противоречивость и недостаточность информации;
- страх заражения и мизофобию (боязнь микробов);
- проблемы в реализации базовых потребностей (покупка продуктов, воды, одежды, получение медицинского обслуживания);
- нарастание финансовых проблем;
- стигматизацию людей, контактирующих с заболевшими, и носителей вируса;
- морально-этические проблемы, связанные с оценкой приоритетности спасения пациентов и др.

Все перечисленные признаки сложившейся ситуации способны породить разной степени устойчивости депривационные состояния или переживания лишения, опустошения, потери, ограничения возможностей. Классические исследования депривации показывают, что сенсорная, социальная, двигательная и другие ее виды приводят к снижению жизненной активности, подавленности и апатии, повышению тревожности, недовольства собой, резкой смене настроения [10; 21; 26; 28].

Характеристика психологического (жизненного) пространства молодых людей, обучающихся в вузе в условиях пандемии и связанного с ней карантина, как отражение регулятивных процессов в целях обеспечения субъектом своей целостности в условиях угрозы, в сопоставлении с образами их жизненного пространства в обычных условиях выступила *целью* нашего эмпирического исследования. Мы предположили, что социальная изоляция и другие негативные компоненты ситуации пандемии приведут к реконструкции содержания и границ психологического жизненного пространства молодых людей, связанной с действием адаптационных

механизмов их психики и копинг-стратегий. Вероятна динамика образа пространства «обычной жизни» студенческой молодежи в проекции прошлого и настоящего, определивших изменение актуальных потребностей людей.

Исследование было организовано сравнительным методом. Мы сопоставили результаты изучения представлений о психологическом пространстве «обычной жизни» студенческой молодежи Дальнего Востока России, полученные в 2019 г. и в период с конца марта до конца мая 2020 г., т.е. в условиях пандемии.

Проверка гипотез осуществлялась с помощью методики «Витаграмма» Г.В. Шуковой [27], суть которой состоит в графическом представлении респондентами своего жизненного пространства в двух кругах с названиями «Моя обычная жизнь» и «Идеальная жизнь». В 2020 г. (в период карантина) мы предложили респондентам заполнить 2 круга с названиями «Моя обычная жизнь» и «Моя жизнь в условиях пандемии (коронавирус) COVID-19». Объекты пространства произвольно представлялись участниками исследования внутри предложенных кругов, нумеровались и рядом с соответствующим кругом записывались столбиком в порядке изображения.

В исследовании 2019 г. участвовали 130 студентов дальневосточных вузов. В 2020 г. в период введенного карантина в условиях пандемии респондентами выступили 266 молодых людей (студентов), находящихся на дистанционном обучении.

Значимость различий между выборками определялась по критерию Стьюдента для независимых выборок (при сравнении данных 2019 и 2020 гг.) и зависимых (при сравнении двух замеров у одних и тех же студентов «Моя обычная жизнь» и «Моя жизнь в условиях пандемии»). Значимость процентных различий определялась с помощью ϕ^* -критерия Фишера.

В табл. 1 представлены средние значения количества кругов, которыми респонденты заполняли пространство круга своей обычной жизни в разные периоды времени – до пандемии (весна–лето 2019 г.) и во время пандемии (весна 2020 г.), спустя месяц после введения карантинных условий.

Таблица 1

Средние значения количества кругов в отражении молодежью своего психологического пространства «обычной жизни» в период пандемии и за год до ее наступления

«Моя обычная жизнь»		t-value	p
2019 г.	2020 г.		
5,0	8,3	9,4	0,000

Мы обнаруживаем значительное увеличение количества объектов жизненного пространства «обычной жизни», представленных респондентами в вита-

граммах периода карантина в сравнении с их количеством, составляющим образ пространства «обычной жизни» респондентов в 2019 г. Можно утверждать, что субъективный образ «обычной жизни», содержащий интроспекции прошлых и настоящих условий жизнедеятельности молодых людей, претерпел существенные изменения, высветив значения объектов, значимость которых была обнаружена именно в период некоторой утраты свободы. Данный факт вполне вписывается в закономерности восприятия человеком прошлого, которое, как утверждает Д. Майерс, всегда находится под влиянием сегодняшних взглядов и зависит от текущего настроения [12]. Объективные обстоятельства, связанные с ограничением свободы перемещения в период пандемии, запустили процесс адаптации, результатом которого явилось изменение представлений о своей «обычной жизни», образ которой конструируется в сравнении с другой жизнью – «жизнью в пандемии». Данный факт согласуется с выводами многочисленных исследований реакций на экстремальные ситуации (А.А. Кулик (2011), С.В. Дашкова (2014); Г.Ю. Мартыанова (2014, 2020)). Экстремальная ситуация в силу своей неопределенности и неизбежности, при невозможности изменений субъектами внешних условий, запускает изменения внутренние, их реагирование на окружающую действительность, что позволяет ослабить влияние внешних факторов.

Можно предположить, что выраженность различий является показателем восприятия ситуации пандемии как кризисной, экстремальной, требующей дополнительной целенаправленной активности по ее снижению. Такая напряженность возникает вследствие нарушения привычного баланса внутренних и внешних условий. По мнению Г.Ю. Мартыановой, содержание и интенсивность напряжения зависят от степени удовлетворения субъектом основных потребностей в ситуации [13]. В этом контексте представляет интерес выявление тех элементов психологического пространства (сфер жизнедеятельности и объектов, их составляющих), восприятие которых респондентами изменилось.

В ходе качественного анализа содержания психологического пространства «обычной жизни» студенческой молодежи были определены пять сфер жизнедеятельности, условно объединяющие объекты, включенные в него респондентами. Этими условными секторами жизненного пространства выступили: Я, коммуникативная сфера, учебно-профессиональная сфера, сфера досуга, ценностно-смысловая сфера. Распределение количества объектов выделенных условных сфер пространства «обычной жизни» студентов в период пандемии и за год до нее представлено в табл. 2.

Таблица 2

Распределение частоты встречаемости объектов социально-психологического пространства «обычной жизни» молодежи в период пандемии 2020 г. и за год до нее (2019)

Линия анализа	Изображаемые объекты	Пандемия 2020 г.		2019 г.	
		абс	Количество респондентов, включивших данные объекты, %	абс	Количество респондентов, включивших данные объекты, %
Внутренние границы пространства	Я (сам)	7	2,6	27	20,8**
Коммуникативная сфера	Семья	235	88,3	107	82,3
	Друзья	182	68,4	65	50**
	Другие родственники	33	12,4	17	13,1
	Ровесники	13	4,9	4	3,1
	Домашние питомцы	27	10,2	11	8,5
	Партнер/любимый человек	77	28,9	40	30,8
	Интернет, социальные сети	12	4,5	4	3,1
Всего		573	—	248	—
Учебно-профессиональная сфера	Учеба	190	71,4	64	49,2**
	Саморазвитие	101	38	19	14,6**
	Всего	291	—	83	—
Сфера досуга	Развлечения, отдых	142	53,4	27	20,8**
	Хобби	113	42,5	18	13,8**
	Всего	255	—	45	—
Смысловая сфера	Нематериальные ценности	187	70,3	58	44,6**
	Деньги	45	16,9	31	23,8
	Материальные ценности	37	13,9	5	3,8**
	Всего	269	—	94	—

Примечание – **Значение ϕ достоверно на уровне $p \leq 0,01$.

В табл. 2 видны существенные различия психологического пространства «обычной жизни» студентов в разные периоды его восприятия и репрезентации. Как мы отмечали выше, сам по себе факт динамики образа «обычной жизни» является свидетельством адаптационных процессов и его результатом, поскольку объективное изменение жизненной ситуации делает актуальной задачу обретения психологических ресурсов, обеспечивающих поиск возможностей в тех условиях, где реализуется жизнедеятельность субъектов. Изменение (реконструкция) субъективной структуры жизненного пространства человека, новое видение своего места в ней обеспечивают адаптацию личности к экстремальной ситуации, выработку ею новой адаптационной стратегии поведения [9: с. 165].

Обращает на себя внимание тот факт, что свое Я в границах субъективного пространства «обычной жизни» выделяет незначительное число респондентов как в исследовании 2019 г. (20,8 %), так и в период пандемии (2,6 %). Причем, как мы видим, велика отрицательная динамика ($\phi^* = 5,80$ при $p \leq 0,01$) обозначения внутренних границ личности при ретроспективной реконструкции образа «обычной жизни» в период самоизоляции (апрель–май 2020). О чем может свидетельствовать данный факт? Юношеский (студенческий) возраст является пери-

одом самоопределения, поиска, формирования личностной и профессиональной идентичности (Э. Эриксон, Дж. Марша). Процессы идентификации, несомненно, сопровождаются определением внутренних и внешних границ своего субъективного пространства, их взаимопроникновением. Отсутствие актуальной потребности определения и обозначения внутренних границ самости (Я) в этом возрасте может свидетельствовать о блокировании актуальных мотивационных векторов поиска (exploration) и преданности какой-либо предпочитаемой сфере деятельности (commitment), что определяет специфический статус личностного самоопределения, обозначаемый Дж. Марша и Э. Эриксоном как «диффузия идентичности». Большинство исследователей, опирающихся на топологический (пространственно-средовой) подход и использующих в интерпретации личностного развития метафору границ, утверждают, что наличие границы Я свидетельствует о потенциальной способности человека управлять своими состояниями, чувствовать свою суверенность, защищенность и независимость [16; 18; 24; 25 и др.]. Отсутствие выделения собственных границ, по мнению исследователей, свойственно тем людям, которые ставят чувства и потребности других людей выше собственных, не понимают самого себя и своих прав, считают, что

выставление пределов разрушает отношения и, наконец, никогда не пробовали выстроить здоровые границы [16: с. 28]. «Нарушение границ развивается в результате систематического унижения, игнорирования нужд человека, игнорирования его потребностей и чувств, когда вместо "что ты хочешь?" говорят "делай так, так правильно, так надо"» [18: с. 111]. Если учитывать, что жизненное пространство студентов представляет собой интроекцию внешних условий их существования, то можно предположить, что системные условия отечественного высшего образования препятствуют генезису здоровых границ [14].

Достоверно отрицательная динамика в обозначении своих границ студентами в период пандемии подтверждает усиление у них чувства зависимости, несвободы, игнорирования собственных потребностей в ситуации карантина.

В новом, реконструированном студенческой молодежью жизненном пространстве мы обнаруживаем изменение соотношения сфер жизнедеятельности (на основе анализа количественной иерархии). При сохранении преобладания коммуникативной сферы меняется порядок смысловой и учебно-профессиональной сферы, включающей в себя учебную деятельность (респондентами она определяется как «учеба») и деятельность, связанную с саморазвитием (самообразование, работа над собой, самосовершенствование/саморазвитие), – в период пандемии учебно-профессиональная сфера по частоте встречаемости в пространстве «обычной жизни» выходит на второе место, в то время как в 2019 г. была на третьем месте после смысловой, содержащей материальные (деньги, дом, машина, квартира) и нематериальные (любовь, счастье, свобода, здоровье) ценности. Сфера развлечений, объединяющая отдых и хобби, сохраняет свой условный ранговый статус в количественной иерархии объектов жизненного пространства студентов, но в период пандемии количество включенных в нее объектов приближается к учебно-профессиональной сфере. Такое перераспределение активности объясняется переходом студентов в дистанционный формат обучения, что повлекло за собой неизбежность вовлечения в образовательный процесс, ежедневное активное участие в учебных занятиях, выполнение необходимых заданий. Ограничение свободы передвижения, связанное с карантинной ситуацией, привело к увеличению времени, которое может использоваться для самообразования и организации своего индивидуального досуга («читаю», «смотрю фильмы», «занимаюсь творчеством», «наконец могу заниматься тем, на что вечно не хватало времени»).

Представляет интерес динамика содержания сфер субъективного жизненного пространства

учащейся молодежи, обусловленной сменой объективной жизненной ситуации. На рис. 1 представлены объекты психологического пространства «обычной жизни» студентов, в отношении которых выявлены значимые различия по частоте их изображения респондентами в 2019 и 2020 гг.

Как мы отмечали выше, обнаружены значительные различия в определении внутренних границ субъекта (объект «Я») в образе пространства «обычной жизни» студентов-дальневосточников в витограммах и 2019, и 2020 г. Динамика внутренних границ жизненного пространства «обычной жизни» в реконструированном варианте периода пандемии (2020) связана с существенным уменьшением упоминаний Я ($\phi^* = 5,80$ при $p \leq 0,01$).

Сравнительный анализ коммуникативного сектора пространства «обычной жизни» молодых участников исследования в 2019 и 2020 гг. (т.е. в период пандемии) показал существенное увеличение количества включений объекта «друзья» ($\phi^* = 3,526$ при $p \leq 0,01$). Усиление коллективистических тенденций, повышение сплоченности и единства группы в экстремальной ситуации, в том числе в ситуациях кризиса, затрудненного общения, изоляции, – закономерная реакция людей, описанная множеством исследователей [5; 19].

Рис. 1. Динамика (достоверное изменение количества респондентов (в %), включивших в витограммы данные объекты) психологического пространства «обычной жизни» студенческой молодежи в ситуации пандемии: □ – «Моя обычная жизнь» (2019); ■ – «Моя обычная жизнь» (2020)

Дружба и дружеские отношения как специфический вид социальных отношений, согласно выводам большинства исследователей, весьма актуаль-

ны в юношеском возрасте, в период становления жизненных концепций, так как основаны на симпатии и единстве взглядов, глубокой личной привязанности и совпадении жизненных целей и интересов [3; 17]. Увеличение значимости друзей в обычной жизни может носить компенсаторный характер [3; 23]. В эмпирическом исследовании А.В. Гончарова и Н.П. Сенченкова, где респондентами выступили молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет, выяснилось, что больше всего в дружбе они ценят взаимную помощь, моральную поддержку, а также совпадение вкусов и интересов. Причинами возникновения дружбы авторы называют стремление избежать одиночества, взаимную поддержку, оказание помощи друг другу, единство взглядов и интересов и др. Таким образом, дружба является для юношей своеобразной формой психотерапии, поскольку дает возможность выразить чувства и получить ответное сопереживание, разделяющее сомнения, надежды и тревоги. Данные выводы согласуются с результатами исследования В.И. Гущина, направленного на выявление закономерностей дистанционного общения малых групп в условиях долговременной изоляции. Было обнаружено функциональное преобладание регуляционно-коммуникативной и эмоционально-коммуникативной сторон общения над информационно-коммуникативной [5].

Таким образом, в условиях пандемии молодые люди особенно остро переживают недостаточную удовлетворенность эмоциональных потребностей. Адаптационные процессы приобретают affiliативный характер, обеспечиваются коммуникативной сферой, основная функция которой состоит в эмоциональной поддержке, выступающей в качестве наиболее эффективного регулятора жизненных стрессов [23].

Значимо чаще в психологическом пространстве «обычной жизни», реконструированном участниками исследования в период пандемии (2020), мы обнаруживаем объекты-потребности, которые нами отнесены к учебно-профессиональной сфере: «учеба» ($\varphi^* = 4,284$ при $p \leq 0,01$) и «саморазвитие» ($\varphi^* = 5,076$ при $p \leq 0,01$).

Отметим, что, несмотря на то что при теоретическом совпадении учебно-профессиональной деятельности и саморазвития (феноменальная тождественность мотивов стремления к самосовершенствованию, самоизменению, определяющих особую социальную ситуацию развития и ведущую деятельность в юношеском возрасте и т.п.) [4: с. 114–123], студенты эти актуальные для них объекты-потребности дифференцируют, изображая их отдельно в своем жизненном пространстве. Данный факт указывает на внутренне переживаемую респондентами антинимию саморазвития и учебы, подчеркивая вынужденный, задаваемый извне характер последней.

Частота графического представления «саморазвития» (наряду с которым были использованы такие обозначения, как самосовершенствование, самопознание, личное развитие, работа над собой) в психологическом пространстве «обычной жизни» в период пандемии значимо увеличивается (14,6 % в 2019 г. и 38 % в 2020 г.). Исследования развивающего влияния экстремальной ситуации [6; 19; 22] показывают, что любая экстремальная ситуация может быть использована как возможность познания и совершенствования себя, возможность личностного развития.

Таким образом, сочетание факторов возраста с внешними условиями, ограничивающими внешнюю активность и привычный круг общения в период пандемии, определяет стремление респондентов к углублению процессов самопознания и саморазвития в ретроспективной интроспекции своего психологического пространства «обычной жизни».

Значимо чаще в субъективное пространство «обычной жизни» в период пандемии студенты включают разного рода хобби ($\varphi^* = 6,142$ при $p \leq 0,01$) и развлечения/отдых ($\varphi^* = 6,47$ при $p \leq 0,01$).

Данный факт вполне объясним: реализация привычных занятий (часть респондентов их конкретизирует: «тренировки», «соревнования», «танцы», «волейбол» и т.п. В 2019 г. – 13,8 %, в 2020 г. – 42,5 %) и развлечений (в 2019 г. – 20,8 %, в 2020 г. – 53,4 %) реально затруднена в условиях пандемии, что ретроспективно под влиянием фрустрации данных потребностей увеличивает их значимость для респондентов.

Динамика смысловой сферы пространства жизни студентов, обусловленная ситуацией пандемии, также достоверно положительная. Участники исследования увеличивают количество как материальных объектов-потребностей ($\varphi^* = 3,45$ при $p \leq 0,01$), так и нематериальных ценностей ($\varphi^* = 4,915$ при $p \leq 0,01$).

Увеличение нематериальных ценностей в пространстве «обычной жизни» произошло за счет появления ценностей, значение которых опять же актуализировалось в контексте новой ситуации. Наиболее часто встречающейся в вигаграммах «Моя обычная жизнь» (2020) нематериальной ценностью является здоровье, практически не представленное в аналогичных вигаграммах 2019 г. Помимо нее пространство «обычной жизни» студентов (2020) содержит такие нематериальные ценности, как свобода, счастье, взаимопонимание, благополучие, творчество, красота, искусство. Перечисленные ценности указывают на ретроспективное переживание респондентами их утраты, сигнализируют о состоянии депривации, потребности в сохранении самоконтроля и рациональной саморегуляции, психологической безопасности.

Таким образом, сравнительный анализ содержания характеристик субъективного пространства «обычной жизни» студенческой молодежи до пандемии и непосредственно в период карантина показывает, что реакцией на экстремальную ситуацию, связанную с изоляцией, является его реконструкция. На неосознаваемом интуитивном уровне участники исследования обнаружили актуальность объектов-потребностей своего жизненного пространства, значение которым не придавали в ситуации относительного благополучия (2019). Ситуация пандемии (2020) высветила наиболее значимые для студенческой молодежи сектора и мотивы пространства их «обычной жизни», ретроспективное переживание респондентами утраты свободы, благополучия, возможности заниматься привычными делами, что свидетельствует о состоянии депривации, актуализации потребностей в сохранении самоконтроля и рациональной саморегуляции, психологической безопасности.

Данный вывод поддерживается отрицательной динамикой в определении респондентами внутренних границ субъекта (объект «Я») в пространстве «обычной жизни». Отсутствие выделенных субъективных границ у большинства респондентов, несмотря на закономерную возрастную потребность юношества в самоопределении, является свидетельством сформированной зависимости, диффузии идентичности, отказ от поиска своего места в жизни, причиной которых, как показывают исследования, являются системные особенности высшей школы России. В сочетании с фактами актуализации дружеских отношений в ретроспективной репрезентации своего жизненного пространства утрата внутренних границ составляет дополненную картину депривации студентов, разрушения их суверенности, созависимости и смешения внутренних и внешних границ.

Возможность психологической интерпретации рефлексивного переживания студентами динамики их жизненного пространства и возможных копинг-стратегий, связанных с измененными условиями, вызванными ситуацией пандемии, предоставляется в ходе анализа витограмм «Моя обычная жизнь» и «Моя жизнь в условиях пандемии» (2020).

В табл. 3 приведены средние значения количества изображенных респондентами кругов в витограммах «Моя обычная жизнь» и «Моя жизнь в условиях пандемии». Мы видим значительное уменьшение количества объектов-потребностей, включенных участниками исследования в свое жизненное пространство в условиях пандемии. Рефлексивно в своей интроспекции условий карантина студенты сужают субъективное жизненное пространство, что согласуется с обнаруженным в исследованиях В.И. Гуцина феноменом «психологического закрывания» в экстремальных условиях [5].

Таблица 3

Средние значения количества кругов в отражении молодежью динамики своего субъективного пространства в период пандемии (2020)

«Моя обычная жизнь» (2020)	«Моя жизнь в условиях пандемии коронавируса COVID-19» (2020)	t-value	p
8,3	6,5	6,1	0,000

На рис. 2 представлена динамика содержания сфер субъективного жизненного пространства учащейся молодежи, в отношении которых были выявлены значимые различия.

Сопоставление достоверно отличающихся по количеству включений респондентами объектов, наполняющих их жизнь в условиях пандемии и «обычной жизни» 2020 г., демонстрирует их несовпадение как по содержанию, так и по направлению изменений. Не выявлено достоверного увеличения количества включений объектов-потребностей в витограммы «Моя жизнь в условиях пандемии» в сравнении с витограммами «Моя обычная жизнь» 2020 г.

Рис. 2. Сравнение содержания витограмм «Моя обычная жизнь» и «Моя жизнь в условиях пандемии» (достоверные различия количества респондентов (в %), включивших представленные объекты): □ – «Моя обычная жизнь» (2020); ■ – «Моя жизнь в условиях пандемии» (2020)

Респонденты, как правило, уменьшают количество изображаемых объектов при воспроизводстве жизненного пространства в условиях карантина. Большинство сниженных шкал-объектов объяснимо: избыточным и поэтому неактуальным становится общение («семья» ($\phi^* = 3,17$ при $p \leq 0,01$) и «другие родственники» ($\phi^* = 2,77$ при $p \leq 0,01$),

«сверстники» ($\varphi^* = 4,915$ при $p \leq 0,01$), «партнер/любимый человек» ($\varphi^* = 2,32$ при $p \leq 0,01$)).

Важным фактом представляется отрицательная динамика саморазвития в рефлексивной репрезентации жизненного пространства студентами в условиях пандемии. Интуитивно отмечая для себя высокую ценность саморазвития (утверждаем на основе сравнения витеграмм «обычной жизни» 2019 и 2020 гг.), на рефлексивном уровне студенты достоверно ($\varphi^* = 2,11$ при $p \leq 0,05$) «отказываются» от него (сравнение витеграмм «Моя обычная жизнь» (2020) и «Моя жизнь в условия пандемии» (2020)). Мы видим вариант деструктивной копинг-стратегии преодоления состояния депривации – отказ от саморазвития, его активных форм (хобби ($\varphi^* = 2,70$ при $p \leq 0,01$), работа ($\varphi^* = 2,31$ при $p \leq 0,01$)).

Интересным в контексте понимания копинг-стратегий студентов дальневосточных вузов в ситуации пандемии представляется рефлексивное изменение (реконструкция) субъективных моделей жизненного пространства (иерархии оценочных объектов-шкал), что наглядно демонстрируется в приведенных ниже примерах витеграмм двух респондентов.

Респондент 1	
«Моя обычная жизнь»	«Моя жизнь в условиях пандемии»
1. Семья. 2. Близкие друзья. 3. Спорт. 4. Хобби. 5. Учеба. 6. Саморазвитие	1. Саморазвитие. 2. Семья. 3. Спорт. 4. Близкие друзья. 5. Учеба
Респондент 2	
«Моя обычная жизнь»	«Моя жизнь в условиях пандемии»
1. Общение. 2. Любимый человек. 3. Учеба. 4. Одноклассники. 5. Знакомые. 6. Спорт. 7. Музыка. 8. Семья. 9. Соц. сети	1. Семья. 2. Любимый человек. 3. Дистанционное обучение. 4. Музыка. 5. Фильмы. 6. Общение в соц. сетях

Рис. 3. Примеры витеграмм

Очевидно, что происходит переосмысление, повышающее адаптационные механизмы в новых условиях (полезность поведения), что в терминологии НЛП рассматривается как «контекстный рефрейминг» [2]. Так, респондент № 1 перемещает саморазвитие с шестого на первое место, семья смещается с первого на второе, а близкие друзья – со второго на четвертое (учеба позицию не меняет). Второй респондент «обесценивает» общение, смешивая его непосредственные и виртуальные формы. Навязанный характер объекта-потребности «учеба» подчеркнут его переименованием автором витеграммы в «дистанционное обучение». Позиция учебы (дистанционное обучение) так же, как и в первом примере, не изменена.

Подводя итоги анализа результатов исследования динамики жизненного пространства студенческой молодежи в условиях пандемии, отметим следующее. Феномен жизненного пространства обладает высоким прогностическим и объяснительным потенциалом, так как представляет собой превращение действительных обстоятельств жизни посредством внутрисубъектной интеграции в ресурс сохранения целостности личности, согласования внешних условий и внутренних ее возможностей [8; 23]. Как показывают исследования, в экстремальной или кризисной ситуации, решая «задачу на выживание», человек стремится к удержанию внутренних границ, препятствуя разрушению своей личности, выбирая либо конструктивные, либо деструктивные способы преодоления депривации (утраты возможности удовлетворения актуальных потребностей).

Анализ динамики содержания и границ субъективного психологического пространства «обычной жизни» студенческой молодежи в ситуации пандемии показывает, что ситуация вынужденного карантина и самоизоляции воспринимается участниками исследования как экстремальная и кризисная. Произошла реконструкция образа жизненного пространства привычной ситуации совокупного респондента. Интуитивно участники исследования отмечают, что ситуация пандемии (2020) высветила наиболее значимые для них сектора и мотивы пространства их «обычной жизни», демонстрирующие ретроспективное переживание утраты свободы, благополучия, возможности заниматься привычными делами, контроля за развитием событий, что свидетельствует о состоянии депривации, актуализации потребностей в сохранении самоконтроля и рациональной саморегуляции, психологической безопасности. Данное умозаключение опирается на факт отрицательной динамики в определении респондентами внутренних границ субъекта (объект «Я») в пространстве «обычной жизни». Отсутствие выделенных субъективных границ у большинства респондентов, несмотря на закономерную возрастную потребность юношества в самоопределении, является свидетельством сформированной зависимости, диффузии идентичности, отказа от поиска своего места в

жизни, причиной которых, как показывают исследования, являются системные особенности высшей школы России. В сочетании с фактами актуализации дружеских отношений в ретроспективной репрезентации своего жизненного пространства утрата внутренних границ поддерживает вывод о депривации студентов, разрушении их суверенности, присутствии созависимости и смещения внутренних и внешних границ.

Анализ *рефлексивного* переживания студентами динамики их жизненного пространства, спровоцированной ситуацией пандемии 2020 г., показал, что студенты демонстрируют феномен «психологического закрывания» своего жизненного пространства как реакцию на экстремальную ситуацию, обесценивают общение, которое становится избыточным. Статистически преобладающими копинг-стратегиями студентов в ситуации карантина и самоизоляции выступают отказ от саморазвития и его активных форм, контекстный рефрейминг. Данные способы преодоления депривации являются преимущественно деструктивными, т.е. усиливающими зависимость от внешнего окружения, снижающими самоконтроль, способствующими личностному регрессу.

Отметим, что данные выводы, сделанные на основе исследования репрезентативной выборки студентов дальневосточных вузов, актуализируют проблему развития суверенности личности (конструктивной динамики внутренних и внешних границ ее субъективного жизненного пространства) в условиях системы отечественного высшего образования, которая не только, несомненно, имеет адаптивную ценность (сохраняет уверенность в себе, самодостаточность), но и обеспечивает социальную успешность и преобразовательную активность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аммон, Г. Динамическая психиатрия / Г. Аммон. – Санкт-Петербург : Питер, 1995.
2. Банистер, С. Основы НЛП: Успех в профессиональной, общественной и личной жизни / С. Банистер, А. Викерс. – URL: https://eusi.ru/lib/bavister_osnovy/14.php (дата обращения: 28.08.2020).
3. Белявцева, А.Е. Дружба в жизни современной молодежи / А.Е. Белявцева, Е.В. Крутых // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 7. – Ч. 2.
4. Битянова, Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии: Аналитический обзор / Н.Р. Битянова. – Москва : МПСИ; Флинта, 1998. – 386 с.
5. Гуцин, В.И. Закономерности дистанционного общения изолированных малых групп в долговременной изоляции : дис. ... д-ра мед. наук / В.И. Гуцин. – Москва, 2003. – 263 с.
6. Дашкова, С.В. Экстремальная ситуация как ресурс развития личности / С.В. Дашкова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – Москва, 2014.
7. Журавлев, А.Л. Психологическое и социально-психологическое пространство личности: теоретические основания исследования / А.Л. Журавлев, А.Б. Купрейченко // Знание. Понимание. Умение. – 2012. – № 2. – С. 13.
8. Завалишина, Д.Н. Субъект профессиональной деятельности: динамический аспект / Д.Н. Завалишина // Психология субъекта профессиональной деятельности / под ред. В.А. Барабанщикова, А.В. Карпова. – Москва–Ярославль, 2002. – Вып. 2. – С. 42–64.
9. Кулик, А.А. Периоды психологической адаптации к экстремальной ситуации / А.А. Кулик // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности : сб. науч. ст. междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Р.В. Кадырова. – Владивосток, 2011. – С. 165–172.
10. Лангмейер, Й. Психическая депривация в детском возрасте / Й. Лангмейер, З. Матейчик. – Прага : Авиченум, 1984. – 334 с.
11. Левин, К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. – Санкт-Петербург : Сенсор, 2000.
12. Майерс, Д. Конструирование воспоминаний / Д. Майерс // Интуиция. – Москва : Питер, 2009. – 76 с.
13. Мартынова, Г.Ю. Динамика регуляторной активности субъекта в трудной жизненной ситуации / Г.Ю. Мартынова // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. – 2014. – № 3 (34). – С. 122–132. – (Серия 4: Педагогика. Психология).
14. Махова, И.Ю. Личностная идентичность как психологическое основание моделирования личностно-ориентированной системы высшего образования : монография / И.Ю. Махова, О.Д. Стародубец / под ред. И.Ю. Маховой. – Комсомольск-на-Амуре : Изд-во АмГПУ, 2008. – 222 с.
15. Мунгалов, В.Н. Психологические пространства человека / В.Н. Мунгалов // Сибирский психологический журнал. – 2012. – № 45. – С. 104–111.
16. Нартова-Бочавер, С.К. Психология суверенности: десять лет спустя / С.К. Нартова-Бочавер. – Москва : Смысл, 2017. – 200 с.
17. Никитина, Д.В. Дружба: парадигмы исследования / Д.В. Никитина // Вестник ЗабГУ. – 2011. – № 12.
18. Паулсен, А.В. Нарушения границ личности: механизмы, симптомы и последствия / А.В. Паулсен // Журнал практического психолога. – 2015. – № 4. – С. 111–112.
19. Правдина, Л.Р. Влияние экстремальной ситуации на динамику социально-психологических характеристик личности : дис. ... канд. психол. наук / Л.Р. Правдина. – Ростов-на-Дону, 2004. – 233 с.
20. Уилбер, К. Интегральная психология: Сознание, Дух, Психология, Терапия / Кен Уилбер. – Москва, 2004. – URL: http://www.incunabula.ru/blogs/library/ebook/integral_psychology_ken_wilber%28rus%29.pdf (дата обращения: 24.09.2020).
21. Уманская, Е.Г. Проблема депривации в психологической науке 20–60-х гг. XX в. : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Е.Г. Уманская. – Москва, 2005. – 204 с.
22. Франкл, В. Человек в поисках смысла : сборник / В. Франкл ; пер. с англ. – Москва : Прогресс, 1990. – 368 с.
23. Фрэнкин, Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнкин. – 5-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 652 с.
24. Шаповал, И.А. Выход за границы Я как акт конструктивной агрессии / И.А. Шаповал // Альманах современной науки и образования. – 2016. – № 4 (106). – С. 137–141.
25. Шаповал, И.А. Функции и дисфункции границ Я: эффекты самоорганизации и самодезорганизации системы / И.А. Шаповал // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т. 5, № 1. – С. 19–32.
26. Шаповал, И.А. Депривированная суверенность: социальные и дизонтогенетические эффекты инфантилизма / И.А. Шаповал, Л.А. Аскольская // Педагогический журнал. – 2010. – № 2 (27). – С. 48–71.
27. Шукова, Г.В. Особенности социально-психологического пространства молодых специалистов – практических психологов / Г.В. Шукова // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7, № 33. – С. 12. – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n33/938-shukova33.html> (дата обращения: 28.08.2020).
28. Bolby, J. Child care and the growth of love / J. Bolby. – Singapore : Pergin books, 1983.