

УДК 159.9.072

Белашина Татьяна Валентиновна

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ, ГНЕВА И ТРЕВОЖНОСТИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Аннотация. В работе представлен обзор научных исследований по проблеме проявления агрессии, гнева и тревожности у широкого круга людей в условиях переживания пандемии и вынужденной самоизоляции. Приведены результаты эмпирического исследования на выборке, которую составили 60 человек, обследованных с интервалом в два года – в сентябре 2018 года и в сентябре 2020 года (через шесть месяцев с момента официального объявления пандемии, перехода к самоизоляции и дистанционной форме обучения). Методы: при помощи сравнительного анализа с применением параметрического критерия t-Стьюдента для зависимых выборок были выявлены различия и определены особенности проявления агрессии, гнева и тревожности у испытуемых в стабильном периоде – до пандемии и через полгода после официального объявления пандемии. Результаты: сравнительный анализ данных, полученных с интервалом в два года (в стабильном периоде и во время пандемии), показал достоверные различия по параметрам агрессии – реактивной агрессии, возбудимости, готовности к агрессии, самоагрессии; проявлений гнева – гнев как состояние, гнев как способ реагирования, выражение гнева вовне, контроль проявлений гнева вовне; тревожности – ситуативной и личностной тревожности.

Ключевые слова: агрессия, гнев, тревожность, личность, самоизоляция, сравнительный анализ.

Belashina Tatyana Valentinovna

FEATURES OF AGGRESSION, ANGER AND ANXIETY OF THE PERSON IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract. The paper presents a review of scientific research on the problem of aggression, anger and anxiety in a wide range of people in the context of experiencing a pandemic and forced self-isolation. The results of an empirical research on a sample of 60 people surveyed at two – year intervals-in September 2018 and in September 2020 (six months after the official announcement of the pandemic, the transition to self-isolation and distance learning) are presented. Methods: using a comparative analysis using the parametric t-student criterion for dependent samples, differences were identified and features of aggression, anger, and anxiety were determined in the subjects in a stable period-before the pandemic and six months after the official announcement of the pandemic. Results: a comparative analysis of data obtained at two-year intervals (in a stable period and during a pandemic) showed significant differences in the parameters of aggression-reactive aggression, excit-

Белашина Татьяна Валентиновна – доц. кафедры общей психологии и истории психологии, факультет психологии, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», tatyanelashina@mail.ru, Новосибирск, Россия

Belashina Tatyana Valentinovna – Associate Professor at the Department of General Psychology and History of Psychology, Faculty of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, tatyanelashina@mail.ru, Novosibirsk, Russia

ability, readiness for aggression, self-aggression; manifestations of anger-anger as a state, anger as a way of reacting, expressing anger externally, controlling the manifestations of anger externally; anxiety-situational and personal anxiety.

Keywords: aggression, anger, anxiety, personality, self-isolation, comparative analysis.

Психоэмоциональная сфера человека и возможности ее изучения уже длительное время привлекают внимание исследователей-психологов. Проблема человеческих страстей (гнева и «гневливости», раздражения, враждебности) имеет очень давнюю историю [9] и многие ученые стремились найти решение вопросов, связанных с регуляцией эмоциональных состояний человека [10, 11]. Особый вклад в решение вопроса внесли, например, М. В. Ломоносов, А. Н. Радищев и др. [10]. В «первой русской книге» (Б. Г. Ананьев) по психологии – «Наука о душе», опубликованной еще в 1796 г. Иваном Михайловым (И. М. Кандорским), подробно рассматриваются вопросы особенностей психоэмоциональной сферы человека [12]. В конце XIX – начале XX вв. в условиях институализация психологической науки отечественные психологи, представляя человека как целостную систему, органическое и общественное существо, активно интересовались проблемой эмоциональных состояний [11]. Особый интерес в контексте этой традиции представляют исследования современных ученых в области эмоций, поскольку особенности проявления различных эмоциональных состояний и чувств (тревога, раздражение, гнев, враждебность и др.), а также условий их проявления, по-прежнему недостаточно разработанная область познания. Крайне важное значение при рассмотрении этого вопроса приобретают исследования, направленные на описание специфики проявления негативных эмоций в экстремальных, кризисных и критических ситуациях. Как отмечает наша современница И. Г. Малкина-Пых «в процессе жизни человек оказывается так или иначе психологически вовлечен в экстремальную, кризисную или критическую ситуации: как ее инициатор, жертва или очевидец, проживая при этом максимальные по своей интенсивности состояния, предельность которых определяется не только насыщенностью внешне выражаемых и внутренне ощущаемых эмоций, но и тем масштабом душевных затрат, которые необходимы для сохранения целостности самой личности» [16, с. 10]. При этом Н. В. Чистякова и Н. С. Качур указывают на то, что «когда человек не способен справиться с трудной жизненной ситуацией, или достигается критическое перенапряжение личностных ресурсов, отмечается высокая вероятность разрушительного влияния стресса на психическое здоровье на всех уровнях организации субъекта» [24, с. 524].

В настоящее время наиболее неблагоприятное воздействие на население оказывают условия переживания пандемии COVID-19, введение карантинных мер и вынужденная самоизоляция. Как отмечает И. О. Логинова, «человек оказался в ситуации нарушенных отношений с ранее таким привычным и понятным миром» [15, с. 183], т. к. «пандемия приносит много неопределенности, что затрудняет удовлетворение даже базовых потребностей людей» [15, с. 184].

В исследовании, посвященном изучению устойчивости жизненного мира людей, были обнаружены достоверные различия по этому параметру в стабильный период жизни и в настоящее время. Авторы показали, что условия переживания пандемии «пошатнули устойчивость жизненного мира людей, затронув базовые жизненные приоритеты» [15, 193], связанные с временным модусом событий – представлениями о прошлом, настоящем и будущем, с переживанием и проживанием личной исто-

рии, возможностью испытывать положительные эмоции и управлять собственной жизнью, принимать решения и реализовывать их [15].

В. В. Котлярова и Л. Е. Киреева обращают внимание на психологическую неготовность людей к вызванной распространением вируса ситуации, а также на последствия ее влияния на особенности восприятия, переживания и контроля разных эмоций, в частности, страха. В проведенном авторами через месяц после объявления самоизоляции эмпирическом исследовании, направленном на выявление видов страхов, было установлено, что «большая часть фобий в период вынужденной самоизоляции представлена страхами утраты или болезни близких, изменений в личной жизни, страхом бедности, ответственности, страхом перед неясным будущим, перед экзаменами, страхом смерти, болезни, страхом перед публичными выступлениями и агрессии по отношению к близким» [14, с. 75]. Также отмечено, что «респонденты склонны остро воспринимать транслируемую социумом угрозу их жизнедеятельности и реагировать на нее весьма выраженным состоянием тревоги, а также актуализацией старых и появлением новых видов страха» [14, с. 76]. Полученные результаты позволили выявить достаточно широкий спектр различных реакций, среди которых преобладают тревога, страх и напряжение. В том случае, если эти состояния будут усиливаться, это может привести к острым реакциям на стресс и другим эмоциональным нарушениям, т. к. «психологический страх (иррациональный) становится более сильным, чем сама болезнь (объективный страх)» [14, с. 76].

С. Н. Ениколопов, автор ряда современных представлений о теории враждебности [5], совместно с коллегами указывает на то, что «происходящая в настоящий момент пандемия COVID-19 является ситуацией, имеющей высокий стрессогенный потенциал за счет угрозы жизни и здоровью отдельных групп населения и тем самым вызывающей у большинства людей сильный страх за свою жизнь или за жизнь близких/знакомых» [6, с. 108]. При выявлении динамики психических реакций в период пандемии были обнаружены заметные сдвиги в способах физической защиты, механизмах совладания и стратегиях мышления. Постепенно усиливалось проявление психопатологических реакций в форме соматизации, тревоги и подавленности [6, с. 119].

А. М. Селедцов и др. отмечают, что «в настоящее время наблюдается неуклонный рост тревожности, суицидальных настроений, домашнего насилия, а также появление панических атак и эмоциональной дисрегуляции» [20, с. 15]. Также авторы показывают, что новый вирус имеет крайне неблагоприятные последствия для тех людей, которые уже переболели, «оказывая непосредственное влияние на деятельность центральной нервной системы и провоцируя соматогенные и органические расстройства эмоций, когнитивной сферы, сознания» [20, с. 15].

В работе Т. А. Нестик представлен детальный анализ последствий пандемии на внутриличностном, межличностном, групповом, межгрупповом и макропсихологическом уровнях. Автором отмечено, что на личностном уровне наиболее неблагоприятные последствия обусловлены условиями вынужденной самоизоляции, что впоследствии может проявиться в форме посттравматического стрессового расстройства. В межличностных и внутрисемейных взаимоотношениях наблюдается рост травматизации вследствие «конфликтов с близкими во время карантина и уровня домашнего насилия» [17, с. 52]. При этом продолжительный опыт дистанцирования может привести к серьезным нарушениям социального взаимодействия, проявлению фобий, агрессивных реакций и др. «На уровне группы и организации негативные переживания, связанные с последствиями пандемии, запускают разно-

направленные групповые процессы. С одной стороны, они повышают сплоченность группы перед лицом общей опасности, с другой – затрудняют групповое принятие решений и коммуникации, сдвигая группу к чрезмерно консервативным или, напротив, рискованным стратегиям поведения» [17, с. 54].

На межгрупповом уровне в ближайшее время может наблюдаться рост напряженности, обусловленный социально-экономическими последствиями пандемии. Отмечено, что «в истории развития человечества все известные историкам эпидемии сопровождались вспышками ксенофобии, межгрупповой напряженностью и поиском врагов» [17, с. 57]. На уровне общества в целом автор отмечает низкий уровень институционального доверия, проявляющийся в том, что «большинство респондентов в экономически развитых странах убеждены в том, что их жизнь не станет лучше в ближайшие пять лет, а 56 % всех опрошенных считают, что капитализм в нынешней его форме приносит больше вреда, чем пользы» [17, с. 59].

В работе Т. А. Соколовской и Е. В. Бахадовой отмечено, что высокий уровень напряжения, обусловленный текущей мировой эпидемиологической ситуацией, приводит к когнитивным, эмоциональным и поведенческим изменениям с преобладанием тревоги [21]. «Запускать тревогу в создавшейся ситуации могут различные факторы: страх заболеть, излишняя навязчивая осведомленность или неосведомленность благодаря СМИ, потеря работы и финансовые трудности, сам факт изоляции, невозможность вести привычной образ жизни, скука, а также кризис в межличностных отношениях» [21, с. 65]. В проведенном авторами исследовании на выборке молодых людей и лиц зрелого возраста были обнаружены высокие значения по параметрам ситуативной и личностной тревожности (характерно для двух групп), высокий уровень фрустрации (для группы лиц зрелого возраста), при этом авторами отмечено, что одним из наиболее эффективных ресурсов преодоления негативных переживаний последнего времени выступило обращение к духовным ценностям жизни [21].

Результаты исследования особенностей проявления тревоги в период пандемии COVID-19 Ю. Б. Холодовой показали, что наиболее уязвимыми в психологическом плане возрастными группами являются лица 18–24 лет и 45–54 лет. Группа в возрасте 18–24 лет наиболее неблагополучна в плане проявления тревожно-фобических и депрессивных реакций, при этом авторы отмечают, что выявленные «реакции связаны не столько со страхом заразиться, сколько с общей ситуацией социальной неопределенности при отсутствии опыта переживания подобных кризисов. Представители этого поколения не сталкивались в сознательном возрасте с крупными кризисами в масштабе страны или всего мира» [23, с. 116]. В возрастной группе 45–54 года «тревога более объективирована и наравне с тревожной оценкой перспективы преобладают реакции астенизации, а высокий страх заразиться соседствует с высокой вероятностью заражения» [23, с. 116]. Авторами отмечено, что у более старшей возрастной группы выявлен достаточно высокий адаптационный уровень, что может быть обусловлено богатым жизненным опытом и наличием социальных гарантий со стороны государства и общества.

В исследовании Н. В. Чистяковой и Н. С. Качур представлены результаты сравнительного анализа и установлен «неадекватно высокий уровень ситуативной и личностной тревожности по выборке студентов, что связано с острым переживанием эпидемиологической ситуации в связи с COVID-19» [24, с. 527]. Это, как отмечают авторы, обуславливает выбор неблагоприятного типа ответной реакции на воздействие стрессоров.

Е. Е. Руслякова, проводя аналитический обзор исследований, посвященных последствиям влияния ситуации пандемии и самоизоляции, отмечает, что психическое состояние людей, особенно студенческой молодежи, крайне неблагоприятно и сопровождается высоким уровнем тревожности, депрессии и посттравматического стрессового расстройства [19].

В научном обзоре исследований, проведенных англичанами через шесть месяцев после объявления пандемии, было показано, как изоляция влияет на психологическое состояние человека. Анализ последствий карантина на душевное здоровье показал, что изоляция может привести к различным психологическим последствиям: от повышенного уровня тревожности, бессонницы и эмоциональной нестабильности (проявлениям агрессии, гнева и др.) до посттравматического синдрома (ПТСР) и депрессии [20].

Таким образом, согласно результатам многочисленных исследований, одним из наиболее общих психологических переживаний, сопровождающих период пандемии, является рост тревожности и усиление проявления различных страхов. Не менее важное значение в контексте рассматриваемой темы приобретает рост агрессивных и аутоагрессивных тенденций [18] в поведении людей, неожиданно оказавшихся в замкнутом пространстве на неопределенное время в ситуации постоянно присутствующей угрозы жизни и здоровью.

О. Е. Беркович, А. В. Бутырская и Е. Б. Матрешина указывают на значительный рост количества корыстных (финансовые махинации, кражи) и насильственных (тяжкие телесные повреждения) преступлений в период самоизоляции [2].

А. В. Алексеева и А. А. Юсупова раскрывая проблему проявления агрессии и насилия в контексте семейных взаимоотношений отмечают, что «самоизоляция дала многим парам возможность оказаться наедине с вопросами, которые раньше существовали в латентном состоянии, а сейчас приобрели открытый характер» [1, с. 190].

В исследовании Г. С. Корытовой было выявлено усиление аутоагрессивных форм поведения в подростковом возрасте в условиях самоизоляции. Наиболее выраженными, согласно полученным результатам, оказались: вербальная аутоагрессия, проявляющаяся в самообвинении и самоуничтожении; физическая аутоагрессия, посредством телесного вреда (ушибы, порезы, царапание, выдергивание волос и др.); скрытая аутоагрессия – пирсинг, татуирование тела, увлечение экстремальными видами спорта и т. д. [13].

По данным И. В. Родионовой, полученным в исследовании на выборке студентов, переведенных на дистанционную форму обучения, был обнаружен высокий уровень агрессии и аутоагрессии, оказывающий значимое влияние на учебную мотивацию в период самоизоляции [18].

В исследовании А. А. Вихмана, при изучении восприимчивости к когнитивным искажениям на материале решения когнитивных задач расчета риска эпидемии и рациональности выбора программы действий во время эпидемии, было показано, что респонденты, которые переоценивают риск эпидемии, характеризуются высокой агрессивностью, неорганизованностью, нетерпимостью к мнению других, но в то же время любознательностью и открытостью к опыту. Для респондентов, которые восприимчивы к фреймовому эффекту в ситуации выбора стратегии борьбы с эпидемией, характерны физическая агрессия и гнев, и они более экстравертированы [4].

Д. В. Ковпак отметил, что в условиях самоизоляции страх вызывает ряд факторов: «физическое дистанцирование и социальная изоляция; картинки в постах

и статьях, видеосюжеты о погибших, их количестве, похоронах; страх смерти и потери близких; тревога по поводу возможной потери работы, пропитания, жилья и будущих доходов; недоверие к правительству, противоречивая информация о рисках по поводу вируса; масса фейковых новостей; тревога перед возможным экономическим кризисом; неопределенность новой жизни после спада вируса» [14, с. 72]. Психологические аспекты восприятия ситуации вынужденной самоизоляции являются актуальными для всех возрастных групп. При этом студенческая молодежь как социальная общность характеризуется наибольшей адаптивностью к вызовам времени и темпу современной жизни, но в то же время молодые люди имеют недостаточный жизненный опыт преодоления сложных ситуаций, поэтому являются очень уязвимыми в плане переживания различных эмоций и страхов.

Целью исследования явилось определение особенностей проявления агрессии, гнева и тревожности в условиях переживания пандемии COVID-19.

Методы. Эмпирическое исследование было проведено на базе высших учебных заведений г. Новосибирска. При формировании выборки испытуемых применялась стратегия рандомизации, всего в исследовании приняли участие 60 человек в возрасте 18–24 лет, среди них 35 девушек и 25 юношей. Отобранная группа испытуемых была подвергнута диагностическому обследованию дважды – первый замер был осуществлен в сентябре 2018 года, второй замер – в сентябре 2020 года (через шість месяцев с момента официального объявления пандемии, перехода к самоизоляции и дистанционной форме обучения).

Диагностика агрессии осуществлялась при помощи методики «Фрайбургский опросник исследования факторов агрессии» (FAF) Р. Гампеля, Л. Зелга, в адаптации О. А. Шамшиковой, Т. В. Белашиной [25]. Опросник позволяет определить следующие факторы агрессии: *спонтанная агрессия, реактивная агрессия, возбудимость, самоагрессия, торможение агрессии*. Три первых параметра в сумме составляют интегральный показатель – *готовность к агрессии*.

Особенности проявления гнева оценивались при помощи методики «Оценка проявлений гнева» (STAXI-2) Ч. Спилбергера, в адаптации О. А. Шамшиковой, Т. В. Белашиной [26]. Опросник направлен на оценку форм проявления гнева (гнев как состояние и гнев как черта), а также способов его регуляции на неосознаваемом уровне (выражение гнева вовне, подавление гнева) и сознательном уровне (контроль проявлений гнева вовне, контроль проявлений гнева внутри).

Диагностика тревожности осуществлялась при помощи опросника «Шкала тревоги» Ч. Спилбергера, Ю. Л. Ханина, направленной на самооценку уровня тревожности в настоящий момент (ситуативная) и как устойчивой личностной черты (личностная).

Особенности проявления агрессии, гнева и тревожности у испытуемых были выявлены при помощи процедуры сравнительного анализа с применением параметрического критерия t-Стьюдента для зависимых выборок. Обработка полученных данных производилась с использованием статистического пакета SPSS 19.0, достоверность полученных результатов – не ниже 5 % уровня значимости (p).

Результаты. Статистическая обработка полученных данных позволила установить наличие достоверных различий по ряду параметров методики «Фрайбургский опросник исследования факторов агрессии» (FAF) (табл. 1).

**Результаты сравнительного анализа по параметрам методики
«Фрайбургский опросник исследования факторов агрессии» (FAF) Р. Гампеля, Л. Зелга**

Исследуемый параметр	Среднее значение		t-критерий Стьюдента	p
	Сентябрь 2018 г.	Сентябрь 2020 г.		
Реактивная агрессия	10,4	16,2	2,6	0,01**
Возбудимость	4,1	7,6	2,8	0,01**
Самоагрессия	6,2	10,4	2,5	0,01**
Готовность к агрессии	20,1	27,8	2,1	0,05*

Примечание: ** – различия значимы на уровне $p \leq 0,01$; * – различия значимы на уровне $p \leq 0,05$

Полученные результаты показали, что по параметрам *реактивная агрессия* ($t=2,6$, при $p \leq 0,01$), *возбудимость* ($t=2,8$ при $p \leq 0,01$), *самоагрессия* ($t=2,5$ при $p \leq 0,01$), *готовность к агрессии* ($t=2,1$ при $p \leq 0,05$) обнаружены существенные сдвиги между значениями представленных переменных, измеренных в сентябре 2018 г. и сентябре 2020 г.

Результаты статистической обработки результатов исследования по параметрам опросника «Оценка проявлений гнева» (STAXI-2) представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты сравнительного анализа по параметрам опросника
«Оценка проявлений гнева» (STAXI-2)**

Исследуемый параметр	Среднее значение		t-критерий Стьюдента	p
	Сентябрь 2018 г.	Сентябрь 2020 г.		
Гнев как состояние	17,3	25,7	2,8	0,01**
Раздражительность	7,2	13,4	2,1	0,05**
Вербальное проявление гнева	8,1	16,2	2,9	0,01**
Физическое проявление гнева	5,1	9,6	2,2	0,05*
Гнев как способ реагирования	9,2	15,1	2,9	0,01
Выражение гнева вовне	7,3	10,1	2,1	0,05**
Контроль проявлений гнева вовне	24,3	14,7	-2,6	0,01**

Примечание: ** – различия значимы на уровне $p \leq 0,01$; * – различия значимы на уровне $p \leq 0,05$

Анализ полученных результатов показал, что обнаружены следующие различия в проявлениях гнева у испытуемых в сентябре 2020 г. по сравнению с замером в сентябре 2018 г.: *гнев как состояние* ($t=2,8$ при $p \leq 0,01$), *раздражительность* ($t=2,1$ при $p \leq 0,05$), *вербальное проявление гнева* ($t=2,9$ при $p \leq 0,01$), *физическое проявление гнева* ($t=2,2$ при $p \leq 0,05$), *гнев как способ реагирования* ($t=2,9$ при $p \leq 0,01$), *выражение гнева вовне* ($t=2,1$ при $p \leq 0,05$), *контроль проявлений гнева вовне* ($t=-2,6$ при $p \leq 0,01$).

Также были определены различия по параметрам тревожности по методике шкала тревоги Ч. Спилбергера, Ю. Л. Ханина (табл. 3).

**Результаты сравнительного анализа по параметрам методики «Шкала тревоги»
Ч. Спилбергера, Ю. Л. Ханина**

Исследуемый параметр	Среднее значение		t-критерий Стьюдента	p
	Сентябрь 2018 г.	Сентябрь 2020 г.		
Ситуативная тревожность	38,5	45,8	2,8	0,01**
Личностная тревожность	30,9	38,1	2,2	0,05**

Примечание: ** – различия значимы на уровне $p \leq 0,01$; * – различия значимы на уровне $p \leq 0,05$

Полученные результаты позволили обнаружить различия в параметрах *ситуативной* ($t=2,8$ при $p \leq 0,01$) и *личностной тревожности* ($t=2,2$ при $p \leq 0,05$), измеренной на обследованной выборке с интервалом в два года.

Обсуждение результатов. Анализ полученных результатов показал, что в настоящее время по исследуемым параметрам агрессии обнаружен рост проявления *реактивной агрессии*, как защитной реакции в ситуациях фрустрации и угрозы жизни [7]. Эта форма агрессии сопровождается переживанием гнева, который обуславливает неожиданность, импульсивность и слабый контроль поведения испытуемых на фоне усиления общей *возбудимости*, выражающейся в склонности быстрого перехода из состояния покоя в состояние повышенной эмоциональной активности. Сдвиг в сторону более высоких значений по параметру *готовность к агрессии* указывает на тенденцию выбирать агрессивный способ реагирования в широком спектре ситуаций и рассматривать этот стиль взаимодействия как приемлемый. В этой связи еще Лоренц К. указывал, что проявление агрессивного поведения является неизбежным и естественным в том случае, если наблюдается недостаток жизненного пространства для тех, кто оказался на одной территории малого размера [22].

Также был обнаружен рост показателей *самоагрессии* как одной из неблагоприятных форм проявления агрессии, что может указывать на усиление тенденций к самообвинению (я ничего не могу сделать, ничем не могу помочь), самоуничтожению (я бесполезный и никчемный человек), разнообразным телесным повреждениям (ссадины, порезы, пирсинг, татуировки и др.), вплоть до суицида, рискованным и разрушительным формам поведения (алкоголизация, наркотизация, увлечение экстремальными видами активности и т. д.).

Анализ результатов по опроснику «Оценка проявлений гнева» (STAXI-2) позволил обнаружить, что в настоящее время были выявлены более высокие значения по интегральному показателю *гнев как состояние*, отражающему интенсивность и продолжительность переживания испытываемого время от времени чувства гнева. Респондентам свойственно в настоящее время частое переживание гнева, который может проявляться в форме вербальных (крик, оскорбления) и физических (толкнуть, ударить, сломать) гневных реакций. При этом механизмы контроля проявления гнева снижают свое влияние [8].

Франс де Вааль указывал, что «эмоции – это временное состояние, вызванное значимым для организма внешним стимулом» [3, с. 126]. Оно характеризуется определенными изменениями в организме и сознании. При этом связь между эмоциями и последующим поведением не односторонняя, эмоции сочетают индивидуальный опыт с оценкой окружающей среды, подготавливая организм к оптимальной реакции. Эмоции помогают нам ориентироваться в сложном мире, не до конца подвласт-

ном нашему пониманию [3]. Гнев, являясь одной из базовых эмоций человека и важной составляющей инстинкта самосохранения, выполняет важную эволюционную задачу – мобилизацию организма для самозащиты и преодоления препятствий на пути удовлетворения потребности. Поэтому активизация гневных форм поведения в условиях пандемии и самоизоляции, с одной стороны, является значимым и необходимым, т. к. позволяет более эффективно справляться с возникающими трудностями, с другой – нарушается пространство межличностных и профессиональных взаимоотношений участников коммуникативного процесса.

При анализе результатов исследования тревожности было установлено, что для испытуемых в настоящее время свойственно пребывать в состоянии дискомфорта, беспокойства и напряжения. Это плохо контролируемые, возникающие время от времени и сложно проходящие переживания. Также обращает на себя внимание рост показателя личностной тревожности, проявляющейся в склонности воспринимать множество ситуаций как потенциально угрожающие.

Выводы. Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют говорить о том, что в настоящее время наблюдается рост агрессивных форм поведения, проявлений гнева и тревожности. У обследованной выборки испытуемых с интервалом в два года (в стабильный период и во время переживания ситуации пандемии) были обнаружены сдвиги по следующим параметрам:

- усилилось проявление агрессии как защитной реакции на ситуацию фрустрации, а также готовность выбирать агрессивную форму поведения в широком спектре ситуаций, воспринимая их как провокационные;

- усилилось переживание гнева, который в сложившейся в настоящее время ситуации, с одной стороны, выполняет защитную функцию, направленную на мобилизацию и активизацию ресурсов организма, с другой – негативно отражается на межличностных отношениях;

- возрос общий уровень тревожности – ситуативной и личностной, сопровождаемая систематически переживаемый дискомфорт, беспокойство и напряжение.

Список литературы

1. *Алексеева А. В., Юсупова А. А.* Актуальные проблемы в превенции семейного насилия в условиях самоизоляции // Педагогика, психология, общество: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Чебоксары: Среда, 2020. С. 189–192.

2. *Беркович О. Е., Бутырская А. В., Матрешина Е. Б.* Психолого-криминалистический анализ преступного поведения в период самоизоляции // Юридическая психология. 2020. № 3. С. 8–11.

3. *Вааль Ф.* Последнее объятие мамы. Чему нас учат эмоции животных. М.: Альпина Нон-Фикшн, 2020. 442 с.

4. *Вихман А. А.* Личность и агрессивность студентов, восприимчивых к когнитивным искажениям, в ситуации анализа риска возникновения эпидемии и выбора стратегии ее преодоления // Развитие человека в современном мире. 2020. № 3. С. 61–66.

5. *Ениколопов С. Н.* Враждебность в клинической и криминальной психологии // Национальный психологический журнал. 2007. № 1 (2). С. 33–39.

6. *Ениколопов С. Н.* [и др.] Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психолого-педагогические исследования. 2020. Т. 12, № 2. С. 108–126.

7. *Ерзин А. И.* Гендерные различия в реактивной и проактивной агрессии у студентов // Психолог. 2013. № 3. С. 326–337.

8. *Зыбина Л. Н., Терехин Т. В.* Взаимосвязь механизмов психологической защиты и проявления гнева у подростков // Развитие человека в современном мире. 2020. № 3. С. 36–43.

9. *Иванов Д. В., Галюк Н. А.* Психологическая мысль в России: к истокам основных идей о потенциальных возможностях человека, его борьбе и труде // Системная психология и социология. 2016. № 4 (20). С. 88–101.

10. *Иванов Д. В., Галюк Н. А.* Психологическая мысль в России в XVIII веке: к истокам основных идей о потенциальных возможностях человека, его борьбе и труде // Системная психология и социология. 2018. № 1 (25). С. 67–87.

11. *Иванов Д. В.* Системные представления о человеке борющемся в отечественной психологической мысли конца XIX – начала XX века // Системная психология и социология. 2020. № 2 (34). С. 108–118.

12. *Иванов Д. В.* Системные идеи в психологической мысли России в конце XVIII века. И. М. Кандорский // Системная психология и социология. 2020. № 3 (35). С. 102–118.

13. *Корытова Г. С.* Аутоагрессивное поведение обучающихся в период пандемии коронавирусной инфекции и самоизоляции // Академический журнал Западной Сибири. 2020. Т. 16, № 3 (86). С. 26–29.

14. *Котлярова В. В., Киреева Л. Е.* Виды страхов и саморегуляция поведения студенческой молодежи в ситуации вынужденной самоизоляции // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 7 (75). С. 70–76.

15. *Логина И. О.* Особенности устойчивости жизненного мира людей в период пандемии COVID-19 // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2020. № 2 (52). С. 183–196.

16. *Малкина-Пых И. Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2005. 960 с.

17. *Нестик Т. А.* Влияние пандемии COVID-19 на общество: социально-психологический анализ // Социальная и экономическая психология. 2020. Т. 5, № 2 (18). С. 47–83.

18. *Родионова И. В.* Исследование уровня агрессии и наличия аутоагрессии у студентов медицинского вуза на мотивацию к обучению в период самоизоляции в форме дистанционного образования // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее. Пенза: Наука и Просвещение, 2020. С. 158–162.

19. *Русякова Е. Е., Голубь А. А., Киселева Ю. П.* Особенности нервно-психического напряжения у современных студентов в условиях вынужденной самоизоляции [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8, № 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN320.pdf> (дата обращения: 10.10.2020).

20. *Селедцов А. М., Акименко Г. В., Кирина Ю. Ю.* Важные аспекты психологии неопределенности в условиях COVID-19 // International Journal of Professional Science. 2020. № 8. С. 12–19.

21. *Соколовская Т. А., Бахадова Е. В.* Тревожность и самоактуализация личности как эмоциональный когнитивный и поведенческий ответ на самоизоляцию в период COVID-19: новые вызовы для общественного здоровья // Научное обозрение. 2020. № 3. С. 64–70.

22. *К. Лоренц.* Агрессия, или так называемое зло. М.: Прогресс, 1994. 234 с.

23. *Холодова Ю. Б.* Особенности переживания тревоги в период пандемии COVID-19 представителями разных возрастных групп // Международный журнал медицины и психологии. 2020. Т. 3, № 2. С. 114–117.

24. *Чистякова Н. В., Качур Н. С.* Личностная тревожность как психологический феномен COVID-19 // Modern Science. 2020. № 5–3. С. 524–528.

25. *Шамшикова О. А., Белашина Т. В.* Адаптация фрайбургского опросника исследования факторов агрессии (FAF) // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 6 (25). С. 212–217.

26. *Шамшикова О. А., Белашина Т. В.* Психометрический анализ опросника «Оценка проявлений гнева» (STAXI-2) Ч. Д. Спилбергера // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 6 (55). С. 269–273.

