

КРОССКУЛЬТУРНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА: РОССИЯ И КИТАЙ

DOI: 10.25629/НС.2021.02.10

Галой Н.Ю.¹, Цзюань Фан², Вэньсюань Ли³, Цяньцянь У², Огнев А.С.⁴

¹Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

²Хайнаньский педагогический университет, Хайкоу, КНР

³Южный медицинский университет, Гуанчжоу, КНР

⁴Российский новый университет

Аннотация. На основе анализа зарубежных и отечественных источников в статье рассматриваются вопросы психологических эффектов самоизоляции. Пребывание человека в условиях самоизоляции на период более 10 дней выходит за пределы психологической оптимальности, приводит к накоплению стресса с последующим изменением всей психической деятельности человека. Это проявляется характерными изменениями психических состояний, которые стали предметом исследования данной статьи. В работе представлен сравнительный анализ результатов обследования китайских и российских респондентов в количестве 1536 и 1712 человек соответственно. С учётом энергетической шкалы психической активности и модальности проанализированы особенности психического состояния китайцев и россиян, находящихся в условиях самоизоляции в период пандемии коронавируса. Динамика психического состояния по дням самоизоляции у российских и китайских респондентов существенно отличается. Китайских респондентов на протяжении всего периода самоизоляции характеризует более высокий уровень психического напряжения с отрицательным эмоциональным фоном, что соответствует негативным состояниям повышенной психической активности (раздражение, негодование, гнев, паника, страх, отчаяние). Респондентам российской выборки в среднем присущи состояния пониженной психической активности (подавленность, апатия, уныние, страдание, усталость, скука). Спады и подъёмы по комплексу переживаний отрицательного спектра наблюдаются в обеих выборках. Но только для выборки китайских респондентов выявлена корреляционная зависимость: чем дольше длится самоизоляция, тем хуже становится психическое состояние людей. Одной из ключевых причин такой тенденции у китайских респондентов по сравнению с российскими являются условия самоизоляции: в Китае – полная самоизоляция, в России – частичная самоизоляция.

Ключевые слова: самоизоляция, пандемия коронавируса COVID-19, экстремальная ситуация, стресс, психическое состояние, психологическое здоровье, Россия, Китай.

Введение в проблему

Динамизм изменений жизненного пространства современного человека всё чаще сталкивает его со стрессовыми ситуациями. Самым значимым и масштабным стрессогенным фактором за последнее время стала ситуация распространения эпидемии коронавируса COVID-19, охватившая весь мир и повлекшая серьёзные трансформации в жизнедеятельности людей. Сюда можно отнести режим самоизоляции с ограничением свободы передвижения и практически полным переходом общения людей в онлайн-формат, единообразный контекст усиливающих информационных потоков, экономические преобразования с последствиями массовой безработицы, высокий уровень заболеваемости с летальным исходом. Подобные ситуации относятся к разряду экстремальных, которые вызывают серьёзные изменения в психическом состоянии и поведении людей не только в моменте, но и в долгосрочной перспективе, и не только у людей разных возрастных категорий, но и принадлежащих к разным культурам и этносам.

В данной ситуации ученым всего мира важно проанализировать психологические особенности индивидуальных реакций людей и найти оптимальные решения, которые помоги бы

всем выйти из данного кризиса, сохранив психологическое здоровье и обретя новые личностные и социальные ресурсы.

Наиболее интересным является опыт Китая, которому удалось практически полностью прекратить распространение коронавирусной инфекции внутри страны за месяц, тогда как по всему миру уже почти год наблюдается рост заболевших и летальные исходы. С момента вспышки инфекции в городе Ухань в январе 2020 года по всей КНР были введены жёсткие меры по нераспространению инфекции, вплоть до изоляции целых городов, жители страны дисциплинированно соблюдали полную самоизоляцию в течение 14 дней и более в зависимости от региона. Однако, по данным наших коллег из Китая, Фан Цзюань, Ли Вэньсюань, У Цяньцянью, эти меры для китайского народа, генетически предрасположенного к тесному и постоянному контактированию с большим количеством людей, а также привыкшего к динамичному ритму жизни и определённому распорядку дня, привели к психологическим отклонениям различной степени тяжести [15, 16, 17].

В России разгар эпидемии коронавируса пришёлся на апрель 2020 года и в течение 14 дней были предприняты меры частичной изоляции, при которой жителям рекомендовалось соблюдать режим самоизоляции, но разрешалось покидать помещение в средствах защиты в случае особой необходимости (покупка продуктов, посещение врача и другие). Россияне по сравнению с жителями Китая сами по себе реализуют более дистанцированные формы взаимодействия, особенно это касается жителей Москвы и других крупных городов. Тем не менее российские жители по данным многочисленных исследований [3, 8, 9], также оказались под пресом стресса неопределённости и имели выраженные симптомы психологического нездоровья.

В настоящей статье мы обращаемся к сравнительному анализу особенностей психического состояния россиян и китайцев в период самоизоляции в связи с пандемией коронавируса. Однако, в начале, необходимо оговорить ряд общих моментов.

Краткий обзор исследований

По данным Фан Цзюань (2020), исследующей психологические проблемы жителей Китая в период самоизоляции, наряду с многочисленными проявлениями психологического неблагополучия китайцев, обратившихся за психологической помощью, можно выделить три основных симптомокомплекса – тревога, паника и депрессия [15]. Тревога ощущается как состояние чрезмерного напряжения и беспокойства, когда человек интерпретирует ситуацию как опасную [1]. Длительное пребывание в тревожном состоянии сужает поле восприятия человека, фиксирует его на одной проблемной области, вызывая страх и панику (страх страха) [4, 8]. Депрессия проявляется в виде пессимизма и отчаяния [15].

В 2015 году Дж. Х. Лунстад с коллегами провели масштабный анализ научной литературы по проблеме проживания человеком ситуаций социальной изоляции. Было показано, что существует большой индивидуальный разброс в способности людей справляться с социальной изоляцией и сопутствующим стрессом. Наиболее уязвимыми в таких ситуациях оказываются люди с выраженной социальной тревогой, депрессией, одиночеством, зависимостями и другими проблемами со здоровьем. Если рассматривать категорию психологически здоровых людей, то после травматических событий примерно 70% из них сохраняют устойчивость, а около 30% демонстрируют симптомы посттравматического расстройства, связанного с проблемами адаптации [14].

В исследованиях под руководством Jeong H. (2016) отмечается, что у людей, находящихся на карантине более 10 дней, отмечаются более высокие посттравматические симптомы стресса, чем у тех, кто находился на карантине менее 10 дней. В целом большая продолжительность карантина (социальной изоляции) имеет последствиями ухудшение психического здоровья, в частности, симптомы посттравматического стресса, избегающего поведения и гнева [11, 12, 13].

Таким образом меры самоизоляции на период более 10 дней предпринимаемые по всему миру в целях предотвращения распространения пандемии коронавируса в совокупности воздействия средств массовой информации, транслирующих порой непроверенные данные и преувеличение угрозы эпидемии, выходят за диапазон психологической оптимальности и вызывают у людей состояние стресса. Такие ситуации относят к категории экстремальных.

Длительное пребывание в экстремальных условиях приводит к накоплению стресса и развитию сопутствующих состояний фрустрации, агрессии, депрессии [17]. Возникает давление фактора времени, при котором привычные стратегии приспособления, принятия решений и действий, становятся неэффективными, а на выработку новых способов реагирования у человека ресурсов нет [10]. Меняется вся психическая деятельность человека в комплексе её эмоциональных, познавательных, поведенческих и других проявлений. Это сопровождается характерными изменениями психического состояния людей.

Обращаясь к психическим состояниям, отметим, что они как правило ситуативны и обусловлены множеством причин, ведущими из которых являются внешние, например, внешнее воздействие, внешняя обстановка, предшествующие состояния. Основатель психологии состояний Н.Д. Левитов (1964), автор системных описаний состояний В.А. Ганзен (1984) и современные исследователи А.О. Прохоров (1994), Л.В. Куликов (2000), В.Ф. Сопов (2005) рассматривают психическое состояние как характеристику психики человека в данный момент времени, отражающую особенности интерпретации и саморегуляции человека в конкретной ситуации [2].

Методологической основой данного исследования является концепция неравновесных психических состояний А.О. Прохорова (1994). Используя принципы синергетического подхода, автор рассматривает психические состояния с точки зрения информационно-энергетических оснований и даёт следующее определение психическому состоянию – это «отражение личностью ситуации в виде сочетания (совокупности) различных характеристик человека, возникающее в динамике психической деятельности и выражающее единство поведения и переживания» [7, с. 66]. Концепция неравновесных психических состояний даёт возможность в исследовании состояний выйти за пределы пространственно-временных характеристик в плоскость изучения их динамических изменений: проанализировать этапы и динамику изменения психических состояний, изучить взаимопереходы и перестройки, выявить зависимость психических состояний от внешних и внутренних условий жизнедеятельности человека. В качестве основных характеристик психического состояния А.О. Прохоров выделяет: 1 – целостность, 2 – устойчивость во времени, 3 – обусловленность ситуацией, 4 – связь с личностными особенностями и психическими процессами. Учитывая эти характеристики в контексте конкретной жизненной ситуации психическое состояние человека может быть оценено как оптимальное или негативное [2].

Опираясь на континуум активации Д. Линдесли и шкалу уровней психической активности В.А. Ганзена, А.О. Прохоров предлагает свою классификацию психических состояний (авторское название «Шкала уровней психической активности сознания и общая систематика состояний»). Автор выделяет три энергетических уровня психической активности и даёт описание соответствующих им состояний психической активности (таблица 1). В данной модели по аналогии с временной осью вводится энергетическая шкала градации психических состояний и за нулевую точку отсчёта, точку уравниваемости и относительной нормы принимаются такие состояния, как, например, состояние покоя, эмпатии, заинтересованности, сомнения, размышления и другие, названные А.О. Прохоровым состояниями средней (оптимальной) психической активности [7].

Психические состояния могут быть классифицированы по основной модальности на положительные и отрицательные. В концепции неравновесных психических состояний приводится специфика модальности в зависимости от энергетического уровня состояний. Так, положительные психические состояния высокого уровня активности запускают интенсивную когнитивную переработку информации в проблемной ситуации и обеспечивают быструю выработку эффективного поведения и достижение целей. Отрицательные психические состояния высокого уровня активности в случае отсутствия быстрого разрешения проблемы погружают субъекта в длительные негативные переживания и рефлексии. Продолжительность этих переживаний энергетически истощает человека и переводит в плоскость другого неравновесного состояния - с пониженной психической активностью, при этом интенсивность познавательной деятельности субъекта, направленной на поиск оптимального решения, не снижается. То есть,

чем быстрее решается проблема, тем быстрее у человека формируется «новое понимание» и, соответственно, переход из неравновесного состояния в оптимальное [5, 7].

Таблица 1 – Классификация психических состояний по А.О. Прохорову (1991)

Уровень психической активности	Состояние психической активности
Состояние повышенной психической активности	Счастье, восторг, экстаз, тревога, страх, гнев, ярость, ужас, паника, восхищение, страсть, ненависть, воодушевление, мобилизация, дистресс, негодование и др.
Состояния средней (оптимальной) психической активности	Спокойствие, симпатия, сострадание, эмпатия, готовность, борьба мотивов, сосредоточенное озарение (инсайт), заинтересованность, сомнение, удивление, размышление, озадаченность и др.
Состояния пониженной психической активности	Грезы, подавленность, грусть, печаль, тоска, горе, страдание, усталость, утомление, монотония, скука, прострация, рассеянность, релаксация, кризисное состояние и др.

Анализ особенностей психических состояний с учётом энергетической шкалы психической активности и модальности приняты за основу обработки экспериментальных данных, полученных в ходе обследования жителей Китая и России в период самоизоляции в связи пандемией коронавируса.

Методы (методики)

Экспериментальное исследование проводилось на территории двух государств: Китая и России.

В период самоизоляции в Китае с 5 по 18 февраля 2020 года учёные-психологи, Фан Цзюань, Ли Вэньсюань, Ленг Сян, проводили анкетирование жителей всей страны вне зависимости от возраста, пола и социального статуса с целью линейного анализа их психического состояния и отслеживания факторов риска психическому здоровью. Методом случайной выборки была сформирована исследуемая группа китайских респондентов, в которую вошло 1563 человека.

Общее количество российских респондентов составило 1712 человек. Ядром исследуемой выборки стали бакалавры 1 и 2 курса Института иностранных языков Московского педагогического государственного университета в количестве 427 человек (368 девушек и 59 юношей).

Студентам в период самоизоляции с 1 по 30 апреля 2020 года было предложено ежедневно вести дневниковые записи, в которых необходимо было охарактеризовать преобладающие эмоциональные состояния и поведенческие реакции свои и близких людей, с которыми удаётся поддерживать связь в указанный период (не менее двух и не более пяти наблюдаемых). При ведении дневниковых записей студенты преимущественно описывали своих родителей, братьев и сестёр, подруг и друзей, своих молодых людей или девушек. Таким образом анализу подверглись следующие экспериментальные данные: самоописания – 427, описания мам – 412, описания пап – 298, описания бабушек – 67, описания дедушек – 11, описания братьев/сестёр – 73, описания друзей (в том числе молодых людей и девушек) – 424.

Отметим, что обязательная самоизоляция в Москве и близлежащих регионах была объявлена с 30 марта 2020 года. Большинство респондентов российской выборки в этот момент находились на этой же территории. Поэтому в целом начало ведения дневниковых записей участниками исследования соответствует началу их домашней самоизоляции. Следовательно, по данному параметру российская и китайская выборки уравновешены.

Дневниковые записи респондентами российской выборки велись в течение 30 дней, анкетирование китайских респондентов продолжалось в течение 14 дней самоизоляции. Поэтому

для корректного сопоставления особенностей психического состояния россиян и китайцев анализ дневниковых записей российской выборки в данном исследовании производится с 1 по 14 день самоизоляции.

При анализе дневниковых записей россиян оценка психического состояния респондента производилась методом контент-анализа описаний в разделе дневника «эмоциональное состояние». Описания, представленные в разделе «поведенческие реакции» анализировались как уточняющие и конкретизирующие записи об эмоциональных состояниях.

Результаты и их обсуждение

В настоящей статье для интерпретации дневниковых описаний и удобства сопоставления экспериментальных данных российской и китайской выборки на основе классификации психических состояний А.О. Прохорова [7] была составлена обобщённая таблица и введён числовой критерий, обозначенный целыми числами в интервале от -2 до 1 (Таблица 2).

Таблица 2 – Критериальный анализ психического состояния субъекта с учётом энергетического уровня психической активности и модальности.

Числовой критерий	Уровень психической активности	Состояние психической активности с учётом эмоционального фона
1	Состояние повышенной психической активности. Позитивный эмоциональный фон.	Радость, ликование, счастье; восторг, восхищение, упоение, экстаз; страсть, симпатия, влюбленность, любовь.
0	Состояния средней (оптимальной) психической активности	Спокойствие, симпатия, сострадание, эмпатия, готовность, борьба мотивов, сосредоточенное озарение (инсайт), заинтересованность, сомнение, удивление, размышление, озадаченность и др.
-1	Состояния пониженной психической активности.	Грезы, подавленность, грусть, печаль, тоска, апатия, уныние, отчаяние, горе, страдание, усталость, утомление, переутомление, монотония, скука, протрация, рассеянность, релаксация, кризисное состояние и др.
-2	Состояние повышенной психической активности. Негативный эмоциональный фон.	Испуг, страх, ужас, паника, раздражение, возмущение, гнев, ярость, негодование, дистресс, бешенство и др.

Как видно из таблицы, чем больше психическое состояние субъекта отклоняется от позитивного состояния повышенной активности в сторону негативного состояния повышенной психической активности, тем ниже значение числового критерия в оценке психического состояния.

Анализ особенностей психического состояния респондентов российской выборки в течение четырнадцати дней с момента официального объявления самоизоляции представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Средние значения критерия психического состояния респондентов российской выборки по дням самоизоляции в период пандемии коронавируса

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Критерий	-0,49	-0,58	-0,58	-0,51	-0,4	-0,58	-0,46	-0,72	-0,63	-0,33	-0,39	-0,44	-0,84	-0,6

Усреднённые значения критерия психического состояния респондентов, колеблющиеся в интервале от $-0,33$ до $-0,84$ свидетельствуют в целом о преобладании в течение четырнадцати дней самоизоляции состояний пониженной психической активности, когда люди погружаются в рефлексивные переживания преимущественно негативного спектра в поисках путей разрешения трудных жизненных ситуаций и выработки моделей адаптивного поведения. Повышение отрицательных значений критерия свидетельствует о нарастании внутреннего напряжения и невротизации, следовательно, готовности субъекта реагировать на уровне поведения [6]. Из таблицы 3 видно, что состояния максимального отрицательного возбуждения и напряжения в российской выборке приходится в среднем на восьмой и тринадцатый (максимум) день. Само известие о распространении смертельно опасной инфекции коронавируса и меры самоизоляции вызвали у респондентов стрессовые реакции, чем и объясняются средние достаточно высокие отрицательные показатели критерия психического состояния в первые несколько дней самоизоляции. Наибольшее снижение спектра отрицательных переживаний наблюдается в период с десятого по двенадцатый день самоизоляции.

Если оценивать не только психическое состояние российских респондентов, но и контекст индивидуальных ситуаций, то можно выделить ряд важных факторов, как повышающих настроение и энергетический уровень общего состояния, так и понижающих. К первым факторам можно отнести возможность по уважительной причине покинуть помещение самоизоляции, прогуливаясь на свежем воздухе (выгул домашних животных, поход в магазин), изменение погодных условий (потепление и солнце), возможность реальных встреч и общения с близкими людьми, занятие физическими упражнениями, возможность уединиться, если в условиях самоизоляции человек постоянно разделяет общее жизненное пространство с другими. Умозаключения, связанные с неверием, а иногда и полным отрицанием пандемии и её смертельно опасной угрозы также, по мнению ряда респондентов, приводили к повышению настроения и улучшению психического состояния в целом.

Анализ дневниковых записей российских респондентов показывает, что самыми популярными факторами, создающими отрицательный фон настроения и повышающими уровень невротизации, являются: постоянные уведомления о смертности и демонизация эпидемии коронавируса в средствах массовой информации, заболевание коронавирусом близких людей, конфликты с близкими, проблемы на работе или в учебном процессе и другие.

Обращаясь к результатам исследования китайской выборки, отметим, что моменты времени, когда проявляются значительные негативные отклонения в психическом состоянии респондентов – это 3, 5, 7 и 10 дни (таблица 4).

Таблица 4 – Средние значения психического состояния респондентов китайской выборки по дням самоизоляции в период пандемии коронавируса

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Значение	0,06	0,12	0,52	0,2	0,13	0,27	0,43	0,47	0,4	0,58	0,62	0,85	0,86	0,86

Следует отметить, что данные по китайской выборке получены в результате анкетирования респондентов и степень выраженности негативных психических состояний варьируется в пределах от 0 до 1, чем значения ближе к 0, тем более уравновешенное психическое состояние свойственно респондентам.

Как отмечают китайские учёные, Фан Цзюань, Ли Вэньсюань, У Цяньцян, жителям Китая не было присуще сомнение в опасности развивающейся пандемии, поэтому все они, переполненные чувством ответственности и патриотизма, дисциплинированно ушли на полную (без возможности покинуть помещение) домашнюю самоизоляцию. Этим фактом объясняются умеренные значения показателя негативного психического напряжения в первые два дня самоизоляции. Однако с каждым последующим днём самоизоляции у китайских респондентов отмечалось нарастание внутреннего протеста и возбуждения в связи с ограничением жизненного пространства и физической активности. Стало проявляться состояние беспокоейства и тревоги, постепенно переходящие в чувство отчаяния, сильного раздражения и гнева.

Результаты исследования китайской выборки показали, что 90,1% респондентов на протяжении всего периода самоизоляции испытывали негативное состояние повышенной психической активности, а именно раздражение, тревогу, страх, гнев, печаль и отчаяние. Среднее время, в течение которого, по мнению респондентов, они могли выдержать, составляло 7,82 дня, а среднее время, в течение которого они начали нуждаться в психологической помощи, составляло 4,72 дня. Как видно из таблицы 4, устойчивый рост психического напряжения, выходящего за пределы самоконтроля респондентов соответствует десятому дню самоизоляции, после которого наметилось устойчивое ухудшение психического состояния людей.

Эти данные наглядно отражает диаграмма 1, на которой представлен сравнительный анализ психического состояния китайских и российских респондентов. Для удобства сравнения данные по российской выборке взяты по модулю и уравновешены с точки зрения интервалов разброса показателей.

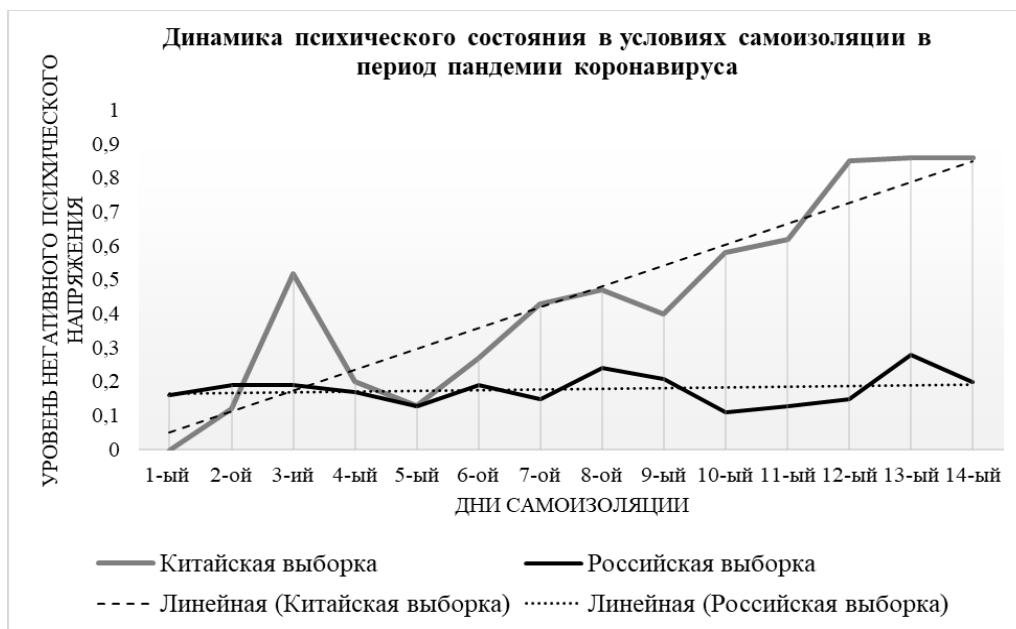


Диаграмма 1 – Динамика психического состояния респондентов китайской и российской выборки в условиях самоизоляции при пандемии коронавируса

Выводы и заключение

Динамика психического состояния в условиях самоизоляции в период пандемии коронавируса у российских и китайских респондентов существенно отличается. Во-первых, китайских респондентов на протяжении всего периода самоизоляции характеризует более высокий уровень психического напряжения с отрицательным эмоциональным фоном, что соответствует негативным состояниям повышенной психической активности (раздражение, возмущение,

негодование, гнев, ярость, паника, ужас, страх, отчаяние и другие), тогда как респондентам российской выборки в среднем присущи состояния пониженной психической активности (подавленность, грусть, тоска, апатия, уныние, страдание, усталость, утомление, скука, протрация и другие). Во-вторых, несмотря на то, что и в российской, и в китайской выборках наблюдаются спады и подъёмы по комплексу переживаний отрицательного спектра, общая тенденция у китайских респондентов говорит о корреляционной зависимости: чем дольше длится самоизоляция, тем хуже становится психическое состояние людей - повышается уровень невротизации и угроза психическому здоровью (значение коэффициента корреляции Пирсона $r = 0,90^{**}$). Расчёт линейной корреляции для российской выборки такую тенденцию не выявляет, что говорит об отсутствии выраженной динамики в ухудшении психического состояния респондентов в течение четырнадцати дней самоизоляции (значение коэффициента корреляции Пирсона $r = 0,18$).

Обобщая данные анкетирования китайских респондентов и анализ дневниковых записей российских респондентов выделим несколько аспектов, определяющих, на наш взгляд, описанные кросскультурные различия в психическом состоянии людей: ситуация полной (Китай) и частичной (Россия) самоизоляции, сомнение, а иногда и полное отрицание пандемии и её смертельно опасной угрозы у респондентов российской выборки.

Примечания

Выражаем благодарность за предоставленные результаты обследования китайской выборки и сотрудничество в анализе и интерпретации экспериментальных данных, китайским учёным: Фан Цзюань – доктору психологических наук, доценту Хайнаньского педагогического университета (г. Хайкоу), Ли Вэньсюань – студенту Южного медицинского университета (г. Гуанчжоу), У Цяньцян – аспиранту Хайнаньского педагогического университета (г. Хайкоу).

Библиография

1. Галой, Н.Ю. Ценностные ориентации студентов как предиктор их самоэффективности и жизнестойкости / Н.Ю. Галой, Э.В. Лихачёва, Л.П. Николаева, А.С. Огнев // Человеческий капитал. – 2020, – № 8(140) С. 241-250.
2. Ловягина, А.Е. Психические состояния человека: учеб. пособие / А.Е. Ловягина. – СПб: СПбГУ, 2014. – 120 с.
3. Макарова, Е. Ю. Психологические особенности реакций на стресс, обусловленный режимом самоизоляции в период пандемии COVID-19 / Макарова Е. Ю., Цветкова Н.А. // E-Scio. 2020. №10 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-reaktsiy-na-stress-obuslovlennuyu-rezhimom-samoizolyatsii-v-period-pandemii-covid-19> (дата обращения: 09.01.2021).
4. Проблемы и достижения современной стрессологии: Монография / [А. С. Огнев и др.]; под общ. ред. А. С. Огнева. – М.: Издательство «Спутник+», 2020. – 236 с.
5. Прохоров, А. О. Ментальные основания саморегуляции психических состояний субъекта: экологический аспект / А. О. Прохоров // Экопсихологические исследования – 6: экология детства и психология устойчивого развития, 2020. №6. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mentalnye-osnovaniya-samoregulyatsii-psihicheskikh-sostoyaniy-subekta-ekologicheskiiy-aspekt> (дата обращения: 09.01.2021).
6. Прохоров, А. О. Особенности саморегуляции состояний студентов с разным уровнем регуляторных способностей / Прохоров А. О., Чернов А. В., Юсупов М. Г. // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2020. №2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samoregulyatsii-sostoyaniy-studentov-s-raznym-urovнем-regulyatornyh-sposobnostey> (дата обращения: 09.01.2021).
7. Психология состояний. Учебное пособие / [М. Е. Валиуллина, Г. Ш. Габдреева, В. Д. Менделевич, А. О. Прохоров] / Под ред. А. О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб: Речь, 2004 – 608 с.

8. Стресс и страх в экстремальной ситуации [Электронный ресурс] / Розенова М. И., Екимова В. И., Кокурин А. В. [и др.]. // Современная зарубежная психология. 2020. Том 9. № 1. - С. 94–102.

9. Сочивко, Д. В. Метод исследования психологических эффектов самоизоляции / Д. В. Сочивко, Т. А. Симакова // Прикладная юридическая психология. 2020. №3. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metod-issledovaniyapsihologicheskikh-effektov-samoizolyatsii> (дата обращения: 09.01.2021).

10. Cardiometric evidence data on human self-control of emotional states in the context of the use of metaphoric associative cards / Zernov V. A., Lobanova E. V., Likhacheva E. V. [et al.] // Cardiometry. - 2020. № 16. - С. 55-61.

11. Jeong H. Mental health status of people isolated due to Middle East respiratory syndrome. / Jeong H., Yim HW. et al. // Epidemiol Health. 2016. Nov 5;38:e2016048

12. Marjanovic Z. The relevance of psychosocial variables and working conditions in predicting nurses' coping strategies during the SARS crisis: an online questionnaire survey. / Marjanovic Z., Greenglass ER., Coffey S. // Int J Nurs Stud. 2007. Aug; 44(6): 991-8.

13. Reynolds DL. Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. / Reynolds DL., Garay JR., Deamond SL., Moran MK., Gold W. // Epidemiol Infect. 2008. 136(7): 997-1007.

14. Segovia, F. Optimism predicts positive health in repatriated prisoners of war. / Segovia, F., Moore, J. L., Linnville, S. E., & Hoyt, R. E. // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 2015. 7(3), 222–228.

15. 胡玲, 韦静. 突发重大疫情引起的群体恐慌心理分析与干预——以新型冠状病毒事件为例[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2020,17(10): 17-19.

16. 杜倩, 张小丽, 李佳钰, 等. 新型冠状病毒肺炎疫情期间普通民众应激状态的特点分析[J]. 保健医学研究与实践, 2020,17(03): 34-40.

17. 郑爱明. 新型冠状病毒肺炎疫情期间公众心理反应及干预对策[J]. 南京医科大学学报(社会科学版), 2020,20(05): 425-428.

Галой Наталья Юрьевна. E-mail: nyu.galaj@mpgu.su

Фан Цзюань. E-mail: fanguan_hainan@163.com

Ли Вэньсюань. E-mail: leejo8085@163.com

У Цяньцян. E-mail: 1979084673@qq.com

Огнев Александр Сергеевич. E-mail: altognev@mail.ru

CROSS-CULTURAL ANALYSIS OF THE MENTAL STATE OF PEOPLE DURING THE PANDEMIC CORONAVIRUS: RUSSIA AND CHINA

DOI: 10.25629/HC.2021.02.10

Galoy N.Yu.¹, Juan Fang², Wenxuan Li³, Qianqian Wu², Ognev A.S.⁴¹Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia²Hainan Normal University, Haikou, China³South Medical University, Guangzhou, China⁴Russian New University, Moscow, Russia

Abstract. Based on the analysis of foreign and domestic sources, the article examines the psychological effects of self-isolation. A person's stay in self-isolation for a period of more than 10 days goes beyond the limits of psychological optimality, leads to the accumulation of stress with a subsequent change in the entire mental activity of a person. This is manifested by characteristic changes in mental states, which have become the subject of this article. The paper presents a comparative analysis of the results of a survey of Chinese and Russian respondents in the amount of 1536 and 1712 people, respectively. Taking into account the energy scale of mental activity and modality, the features of the mental state of Chinese and Russians who are in self-isolation during the coronavirus pandemic are analyzed. The dynamics of the mental state by days of self-isolation among Russian and Chinese respondents is significantly different. During the entire period of self-isolation, Chinese respondents were characterized by a higher level of mental stress with a negative emotional background, which corresponds to negative states of increased mental activity (irritation, indignation, anger, panic, fear, despair). The respondents from the Russian sample, on average, are characterized by states of decreased mental activity (depression, apathy, despondency, suffering, fatigue, boredom). The ups and downs in the complex of experiences of the negative spectrum are observed in both samples. But only for a sample of Chinese respondents a correlation was found: the longer self-isolation lasts, the worse the mental state of people becomes. One of the key reasons for this tendency among Chinese respondents, in comparison with Russian ones, is the conditions of self-isolation: in China - complete self-isolation, in Russia - partial self-isolation.

Key words: self-isolation, pandemic of coronavirus COVID-19, extreme situation, stress, mental state, psychological health, Russia, China.

References

1. Galoi N.Yu., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P., Ognev A.S. [Value orientations of students as a predictor of their self-efficacy and resilience]. *Chelovecheskii kapital*. 2020, No 8(140). P. 241-250. In Rus.
2. Lovyagina A.E. *Psikhicheskie sostoyaniya cheloveka: ucheb. posobie* [Mental states of a person: a tutorial]. St. Petersburg: SPbSU, 2014. 120 p.
3. Makarova E.Yu., Tsvetkova N.A. [Psychological characteristics of reactions to stress caused by the regime of self-isolation during the COVID-19 pandemic]. *E-Scio*. 2020. No10 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-reaktsiy-na-stress-obuslovlennyy-rezhimom-samoizolyatsii-v-period-pandemii-covid-19> (accessed 09.01.2021). In Rus.
4. Ognev A. S. et al. *Problemy i dostizheniya sovremennoi stressologii* [Problems and achievements of modern stressology]. Ognev A.S. (ed.). Moscow: "Sputnik+" Publ., 2020. 236 p.
5. Prokhorov A.O. [The mental foundations of self-regulation of the mental states of the subject: the ecological aspect]. *Ekopsikhologicheskie issledovaniya – 6: ekologiya detstva i psikhologiya ustoichivogo razvitiya*, 2020. No 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mentalnye-osnovaniya-samoregulyatsii-psihicheskikh-sostoyaniy-subekta-ekologicheskii-aspekt> (accessed 09.01.2021). In Rus.

6. Prokhorov A.O., Chernov A.V., Yusupov M.G. [Features of self-regulation of states of students with different levels of regulatory abilities]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya "Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika"*. 2020. No2. In Rus.

7. Valiullina M.E., Gabdreeva G.Sh., Mendelevich V.D., Prokhorov A.O. *Psikhologiya sostoyanii. Uchebnoe posobie* [Psychology of states. Tutorial]. Moscow: PER SE; SPb: Rech', 2004. 608 p.

8. Rozenova M.I., Ekimova V.I., Kokurin A.V. et al. *Stress i strakh v ekstremal'noi situatsii* [Stress and fear in extreme situations]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya*. 2020. Vol 9. No 1. P. 94–102.

9. Sochivko D.V., Simakova T.A. [Research method of psychological effects of self-isolation]. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya*. 2020. No 3.

10. Zernov V. A., Lobanova E. V., Likhacheva E. V. et al. Cardiometric evidence data on human self-control of emotional states in the context of the use of metaphoric associative cards. *Cardiometry*. 2020. No 16. P. 55-61.

11. Jeong H., Yim HW. et al. Mental health status of people isolated due to Middle East respiratory syndrome. *Epidemiol Health*. 2016. Nov 5;38:e2016048.

12. Marjanovic Z., Greenglass ER., Coffey S. The relevance of psychosocial variables and working conditions in predicting nurses' coping strategies during the SARS crisis: an online questionnaire survey. *Int J Nurs Stud*. 2007. Aug; 44(6): 991-8.

13. Reynolds D.L., Garay J.R., Deamond S.L., Moran M.K., Gold W. Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiol Infect*. 2008. 136(7): 997-1007.

14. Segovia F., Moore J.L., Linnville S.E., & Hoyt R.E. Optimism predicts positive health in repatriated prisoners of war. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2015. 7(3), 222–228.

15. 胡玲, 韦静. 突发重大疫情引起的群体恐慌心理分析与干预 – 以新型冠状病毒事件为例 [J]. *湖北经济学院学报(人文社会科学版)*, 2020,17(10): 17-19. Hu Ling, Wei Jing. Psychological analysis and intervention of group panic caused by sudden major epidemic – Taking the new coronavirus incident as an example [J]. *Journal of Hubei University of Economics (Humanities and Social Sciences Edition)*, 2020,17(10) : 17-19.

16. 杜倩, 张小丽, 李佳钰, 等. 新型冠状病毒肺炎疫情期普通民众应激状态的特点分析[J]. *保健医学研究与实践*, 2020,17(03): 34-40. Du Qian, Zhang Xiaoli, Li Jiayu, et al. Analysis of the characteristics of ordinary people's stress state during the novel coronavirus pneumonia epidemic [J]. *Health Medicine Research and Practice*, 2020,17(03): 34-40.

17. 郑爱明. 新型冠状病毒肺炎疫情影响下公众心理反应及干预对策[J]. *南京医科大学学报(社会科学版)*, 2020,20(05): 425-428. Zheng Aiming. Public Psychological Response and Intervention Countermeasures in the New Coronavirus Pneumonia Epidemic [J]. *Journal of Nanjing Medical University (Social Science Edition)*, 2020,20(05): 425-428.

Galoy Natalya Yurievna. E-mail: nyu.galoj@mpgu.su

Fang Juan. E-mail: fangjuan_hainan@163.com

Li Wenxuan. E-mail: leejo8085@163.com

Wu Qianqian. E-mail: 1979084673@qq.com

Ognev Alexander Sergeevich. E-mail: altognev@mail.ru