

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ |
INTERDISCIPLINARY STUDIES

Социально-психологические факторы возникновения тревожности у работников образовательных учреждений в период пандемии

Миронова О.И.

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4822-5877>, e-mail: mironova_oksana@mail.ru

Перикова Е.С.

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4221-7115>, e-mail: perschkova2000@yandex.ru

Пандемия COVID-19, вызвавшая вынужденную самоизоляцию, изменение формата работы и другие эпидемиологические ограничения, повлекла за собой ухудшение эмоционального состояния работников сферы образования и в последствии снижение эффективности образовательного процесса. Данная работа призвана исправить пробел в недостатке эмпирических исследований, посвященных влиянию пандемии на показатели тревожности работников образовательных учреждений и организаций. Это исследование проводилось в течение нескольких месяцев среди 76 преподавателей высших учебных заведений и учителей школ России. Были использованы методики Спилбергера и Дж. Тейлор, направленные на выявление уровня личностной и ситуативной тревожности, а также степени выраженности проявлений тревоги. С помощью факторного анализа выявлены основные группы причин возникающей тревожности, которые в дальнейшем подтвердились в ходе проведенного полуструктурированного интервью. На основе эмпирического анализа были составлены практические рекомендации, которые могут способствовать дальнейшей разработке методов профилактики возникновения тревожности.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, работники образовательной сферы, образовательные организации, личностная тревожность, ситуативная тревожность, методы преодоления тревожности.

Для цитаты: *Миронова О.И., Перикова Е.С.* Социально-психологические факторы возникновения тревожности у работников образовательных учреждений в период пандемии [Электронный ресурс] // Психология и право. 2022. Том 12. № 4. С. 195–211. DOI:10.17759/psylaw.2022120415

Socio-Psychological Factors of Anxiety in Educational Institutions During a Pandemic

Oksana I. Mironova

HSE University, Moscow, Russia

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4822-5877>, e-mail: mironova_oksana@mail.ru

Ekaterina S. Pershkova

HSE University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4221-7115>, e-mail: pershkova2000@yandex.ru

The COVID-19 pandemic, which entailed forced self-isolation, a change in the format of work and other epidemiological restrictions, led to a deterioration in the educator's emotional state, and subsequently a decrease in the educational process effectiveness. This work is intended to fill a gap in the lack of empirical research on the pandemic impact on the anxiety indicators among employees of educational institutions and organizations. This study was conducted over several months among 76 teachers of higher educational institutions and schoolteachers in Russia. The Spielberg's and J. Taylor's methods were used, aimed at identifying the personal and situational anxiety level, as well as the anxiety manifestations severity. With the use factor analysis, the main causes groups of emerging anxiety were identified, which were later confirmed in the semi-structured interview course. Based on the empirical analysis, recommendations in the checklist format were developed. This study results, namely the leaflets with recommendations, may contribute to the further development of ways to prevent the increased anxiety state and its consequences, as well as methods for preventing the anxiety onset.

Keywords: COVID-19 pandemic, educators, educational organizations, personal anxiety, situational anxiety, anxiety coping methods.

For citation: Mironova O.I., Pershkova E.S. Socio-Psychological Factors of Anxiety in Educational Institutions During a Pandemic. *Psikhologiya i pravo = Psychology and Law*, 2022. Vol. 12, no. 4, pp. 195–211. DOI:10.17759/psylaw.2022120415 (In Russ.).

Введение

В России, как и во всем остальном мире, пандемия привела к ограничениям социальных контактов и вынужденной самоизоляции, что, в свою очередь, способствовало росту психических заболеваний и увеличению числа тревожных расстройств среди населения [16]. На фоне увеличившегося негативного влияния на психоэмоциональное состояние работников и снижения стрессоустойчивости в сложившейся ситуации возрос риск возникновения эмоционального истощения и развития состояния тревожности. Несмотря на адаптивные механизмы тревоги, как способности сохранять повышенную готовность к реакции на потенциальную угрозу, высокий уровень тревожности и развитие клинических симптомов могут привести к снижению когнитивных способностей, нарушениям сна и снижению физической активности, что, в свою очередь, понижает эффективность деятельности высоко-тревожного человека как работника [3].

Влияние тревожности на эффективность работников образовательных учреждений, в частности учителей и преподавателей, было впервые раскрыто еще в работах отечественных исследователей в 2016 г. [7]. На фоне перемен в организации рабочего процесса, произошедших в России за последние 10 лет, пандемия, как общий стрессогенный фактор, увеличила потребность в контроле эмоционального статуса работников и поиске быстрых и оптимальных решений, направленных на поддержку их психического здоровья.

Работы, посвященные анализу эмоционального состояния учителей в период начала и развития пандемии, показали преобладание негативных эмоций, возникающих в связи с введением дистанционного формата преподавания. К их числу относятся такие эмоции, как раздражение, страх, гнев, грусть и тревога [4]. Введение обязательной самоизоляции и общее снижение социальных контактов привели к нарушениям базовых принципов коммуникабельности в профессии преподавателя, нехватке неформального общения и поддержки, укреплению сложившихся коммуникационных барьеров и усложнению процесса адаптации в профессиональной среде у молодых специалистов [1]. Однако ситуация пандемии не только провоцирует развитие стресса своей неопределенностью и изменением привычных условий, но и обуславливает влияние иных предпосылок к возникновению тревожных состояний.

Исследования, посвященные вопросу необходимости мониторинга психического здоровья учителей и преподавателей, показали необходимость в выделении конкретных факторов возникновения стресса и высокого уровня тревожности для последующей разработки методик преодоления негативного состояния и помощи работникам в адаптации к изменяющимся условиям и требованиям образовательной среды [11; 27].

Для выделения конкретных факторов был проведен аналитический обзор существующих подходов отечественных и зарубежных исследователей к пониманию тревожности. Несмотря на отсутствие единого определения данного термина, была выявлена дихотомия в понимании тревожности как эмоционального состояния индивида (в подходах, описывающих личностную тревожность) и как состояния, возникающего в качестве реакции на потенциальную или предполагаемую угрозу (в подходах, описывающих ситуативную тревожность) [10]. Данная дихотомия сохранялась в понимании изучаемого состояния на протяжении всей работы, с опорой на определение, выведенное на основе подхода И.В. Имедадзе. Согласно выведенному определению, тревожность понимается как «...состояние переживания угрозы, чаще всего необоснованной, сопровождаемое фрустрацией в связи с невозможностью удовлетворения потребностей».

Анализ современных исследований, посвященных специфике возникновения тревожности у работников различных сфер в период пандемии, позволил сформулировать перечень показателей, фиксация которых помогает определить степень развития тревожности. На основе этих показателей были подобраны методики, применяемые для оценки уровней личностной и ситуативной тревожности в дальнейшем исследовании.

Основные потенциальные причины возникновения тревожности, специфичные для работников образовательных учреждений в ситуации пандемии COVID-19, были сгруппированы в три фактора: индивидуально-личностный, организационно-управленческий и социальный. К индивидуально-личностному фактору были отнесены показатели, связанные с индивидуальными параметрами работника, в том числе с его персональными установками и ценностями, демографическими показателями. В организационно-управленческий фактор вошли причины, вызванные особенностями организации учебного процесса и работы в целом в конкретном учреждении; траектория корпоративной стратегии, выстроенная руководством в кризисный

период; компетенции сотрудников. К социальному фактору относятся такие причины, как общественные конфликты на фоне необходимости эпидемиологических ограничений и принудительной вакцинации; объем негативной информации, транслируемой через СМИ, социальные сети и другие источники; изменения в работе привычных сервисов и служб; социальное дистанцирование, вызванное принудительной самоизоляцией и локдауном.

Цель исследования: установить и раскрыть содержание социально-психологических факторов, детерминирующих возникновение тревожности в период пандемии COVID-19 у работников образовательных учреждений, разработать практические рекомендации.

Гипотеза исследования: социально-психологические факторы возникновения тревожности у работников образовательных учреждений в период пандемии основаны на индивидуально-личностных проявлениях, организационно-управленческих особенностях образовательных учреждений, а также на общем социальном напряжении, спровоцированном подачей большого объема негативной информации в СМИ и введением эпидемиологических ограничений.

Методы исследования

Для эмпирического исследования были использованы следующие методы: тестирование, включавшее в себя методики оценки уровня тревожности (тест Спилбергера) и ее проявлений (тест Дж. Тейлор); онлайн-анкетирование с использованием авторских вопросов о возможных причинах возникновения тревожности, ее проявлениях и способах преодоления; выборочное полуструктурированное интервью.

Основной целью эмпирического исследования было численно оценить уровни личностной и ситуативной тревожности, испытываемой респондентами в период пандемии COVID-19. Измеряемый уровень личностной и реактивной тревожности оценивался посредством теста Спилбергера в адаптации Ханина. Данная методика содержит подшкалы для каждого из типов исследуемой тревожности с предлагаемыми на оценку утверждениями о физическом и эмоциональном состоянии респондентов [6]. Дополнительно для диагностики уровня выраженности тревожности применялся тест Дж. Тейлор, адаптированный Т.А. Немчиным и В. Г. Норакидзе [6], также состоящий из предлагаемых на оценку утверждений.

По результатам исследования с несколькими отобранными респондентами проводилось полуструктурированное индивидуальное интервью с целью конкретизации описания выделенных ранее факторов возникновения тревожности. Дополнительно в ходе интервью были заданы вопросы, уточняющие особенности использованных респондентами методов преодоления тревожности, если таковые ими упоминались. Вопросы для интервью формулировались на основе принципа «прямой воронки» — данный принцип оставлял возможность обозначить детальные темы для дальнейшего тематического анализа с использованием собранного в ходе исследования материала.

Респондентами на первом этапе исследования являлись 76 работников образовательных учреждений, в том числе частных образовательных организаций, школ и высших учебных заведений. Для проведения интервью были выбраны 5 респондентов из числа прошедших тестирование и согласившихся принять участие в дальнейшем исследовании: преподаватель высшего учебного заведения, работающий на постоянной основе, приглашенный преподаватель, репетитор из частной образовательной организации, школьный учитель и воспитатель начальных классов. Преобладающее число респондентов проживали и работали в Москве и Московской области (42%), также принимали участие респонденты из других городов России (Санкт-

Петербург, Коломна, Череповец, Псков, Тамбов). На момент проведения исследования респонденты преподавали в дистанционном формате от полутора до двух лет.

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования показали высокий уровень личностной тревожности у 71,1% и ситуативной тревожности у 84,2% участников исследования, при этом высокая выраженность проявлений тревожности наблюдалась лишь у 36,8% участников. Кроме того, 47,3% респондентов отметили у себя высокий уровень тревожности, основываясь на субъективных ощущениях. Исходя из расшифровки измеренных показателей, можно сделать вывод, что больше половины выборки столкнулись с деструктивными свойствами тревожности, выраженными в высоких показателях уровней личностной и реактивной тревожности. Показатели шкалы Тейлор и ответы респондентов на открытые вопросы демонстрируют наличие более чем у трети участников исследования изменений в психологическом, когнитивном и физическом плане, выраженных в нарушении сна, физическом напряжении или изменении привычного поведения. Распределение выраженности высокого уровня тревожности по профессиональным группам респондентов можно увидеть на рис. 1, 2 и 3.

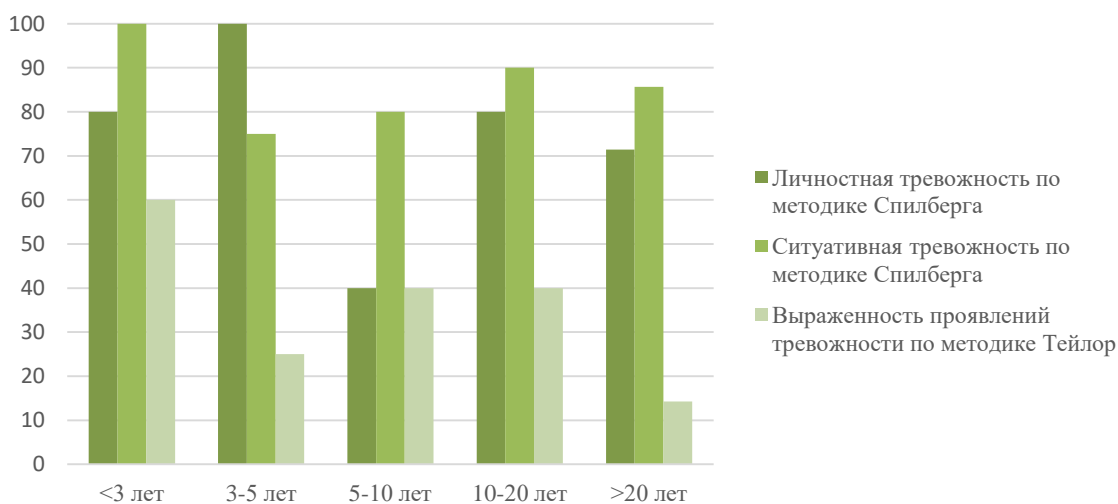


Рис. 1. Распределение показателей тревожности в зависимости от стажа работы в % от общей выборки

На рисунке 1 видно, что наиболее высокие показатели личностной тревожности по методике Спилбергера демонстрируют сотрудники со стажем работы в организации 3—5 лет. В то же время ситуативная тревожность наиболее сильно выявлена у работников со стажем менее 3 лет. Что касается выраженности проявлений тревожности по методике Тейлор, они отмечаются по большей части также у сотрудников с опытом работы менее 3 лет. Повышенные показатели тревожности у работников с малым стажем могут объясняться затруднением адаптации в рабочей среде на фоне кризисной ситуации и недостаточным личным опытом в преодолении препятствий для профессионального развития.

На рис. 2 отражены показатели различных типов тревожности у представителей различных профессиональных групп. Как видно из рисунка, наибольшие показатели личностной и ситуативной тревожности замечены у представителей группы «другое», в которую вошли воспитатели дошкольных образовательных учреждений, методисты, учителя-дефектологи и другие

представители образовательной сферы. В связи с малочисленностью данной группы (4 человека) содержательные выводы на основе результатов тестирования представляются нерелевантными.

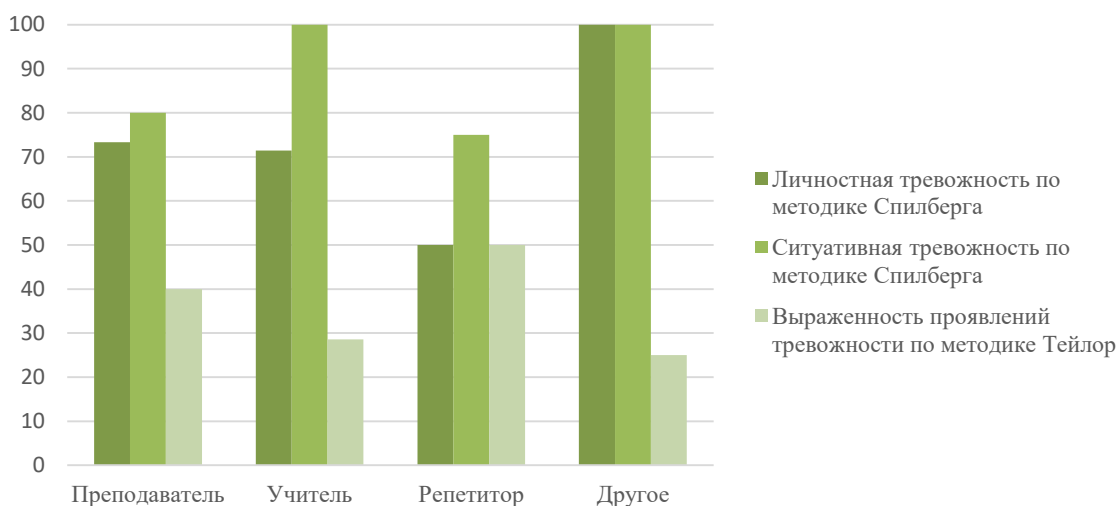


Рис. 2. Распределение показателей тревожности в зависимости от занимаемой респондентом должности в % от общей выборки

В то же время рис. 2 демонстрирует высокие показатели ситуативной тревожности у учителей — работников учреждений среднего образования. Личностная тревожность практически в равной степени выражена как среди преподавателей высших учебных заведений, так и среди учителей. В некоторой степени такое распределение может связано с особенностями организации рабочей среды в период перехода на дистанционное образование, так как данная практика оказалась непривычной для работников очной формы обучения, в отличие от репетиторов, которые часто используют методы дистанционного преподавания в своей профессиональной деятельности. Помимо этого, на выраженность тревожности в данных группах могли повлиять количество обучаемых и особенности групповой динамики в процессе преподавания, поскольку у репетиторов группы обучения значительно меньше, чем у преподавателей и учителей.

Проявления тревожности, согласно полученным данным, наиболее ярко выражены у репетиторов. Тем не менее данный показатель недостаточно высок, чтобы выдвинуть обоснованные предположения о наличии связей между профессией репетитора и выраженностью проявлений тревожного состояния.

На рис. 3 демонстрируются наиболее высокие показатели обеих типов тревожности, а также их выраженности среди работников частных образовательных организаций, а именно частных негосударственных школ и интернет-компаний, работающих в сфере образования. Это может быть связано с отсутствием единой организации и стратегии преодоления кризисной ситуации для частных образовательных организаций в России.

Дополнительно было выявлено, что высокие уровни тревожности обоих типов продемонстрировали респонденты женского пола, в возрасте менее 25 лет. Эти данные согласуются с выводами зарубежных исследований, проведенных в начале пандемии [13; 26].

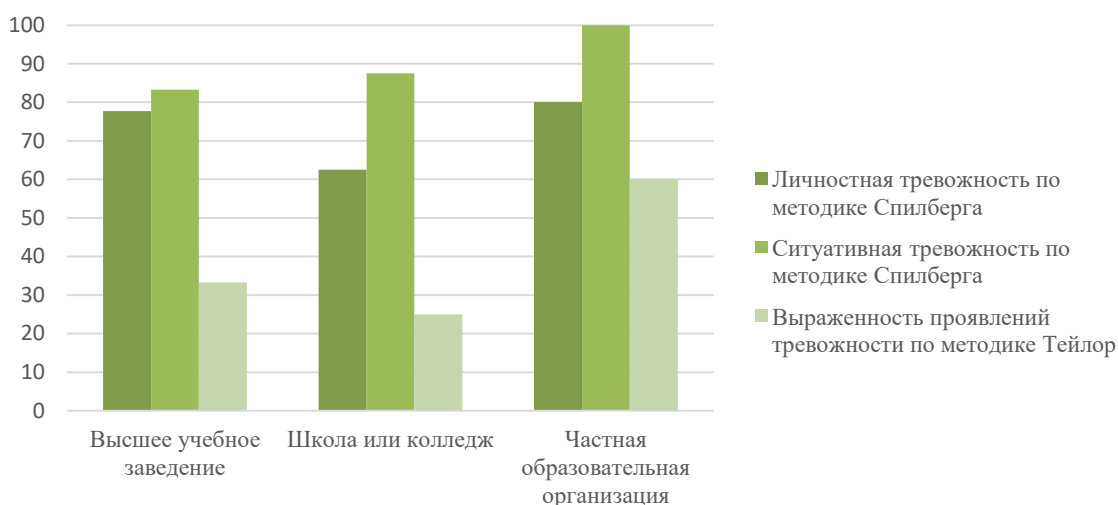


Рис. 3. Распределение показателей тревожности в зависимости от типа образовательного учреждения в % от общей выборки

Так как выборка отличается неоднородностью и небольшим количеством респондентов из некоторых выделенных групп, нет возможности сделать содержательные выводы о предрасположенности к тому или иному виду тревожности каких-либо типов работников образовательных учреждений. Однако дополнительно проведенные корреляционные тесты показали слабые отрицательные корреляции между переменными «возраст» (-,45; $p < ,05$), «пол» (-,41; $p < ,05$), «стаж работы» (-,40; $p < ,05$) и переменной «выраженность проявлений тревоги», что согласуется с другими исследованиями о влиянии демографических факторов на уровень тревожности [21; 29].

Среди основных показателей тревожности, респонденты выделили изменение привычек (в 46 случаях), излишнюю нервозность и раздражительность (в 42 случаях), снижение концентрации внимания (в 26 случаях), нарушение сна (в 24 случаях), возникновение спонтанного чувства страха без видимых причин (в 20 случаях) и затруднения в координации движений (в 16 случаях).

Из предложенных к оценке причин тревожности респонденты выделили 4 наиболее влияющие на эмоциональное состояние (представлены на рис. 4).

Кроме того, в ответах на открытые вопросы и в ходе полуструктурированного интервью респонденты выделили еще ряд причин, способствующих возникновению тревожности во время пандемии:

- закрытие границ и невозможность покинуть страну;
- нарушение работы некоторых сервисов и служб, возможная нехватка товаров первой необходимости;
- конфликты на тему необходимости мер индивидуальной защиты и вакцинации и общее негативное настроение в обществе;
- неопределенность ситуации, изменение планов, отсутствие возможности спланировать ближайшее будущее;
- обострение хронических заболеваний на фоне перенесенной инфекции COVID-19;
- потенциальные финансовые трудности и страх потерять работу;

- увеличение рабочей нагрузки, нехватка времени, нарушение баланса рабочего и нерабочего времени;
- нехватка неформального общения в коллективе;
- изменение условий работы, сложности в организации рабочего пространства;
- сложности в реализации планов на профессиональное развитие, невозможность продолжать обучение;
- понижение качества образовательного процесса.

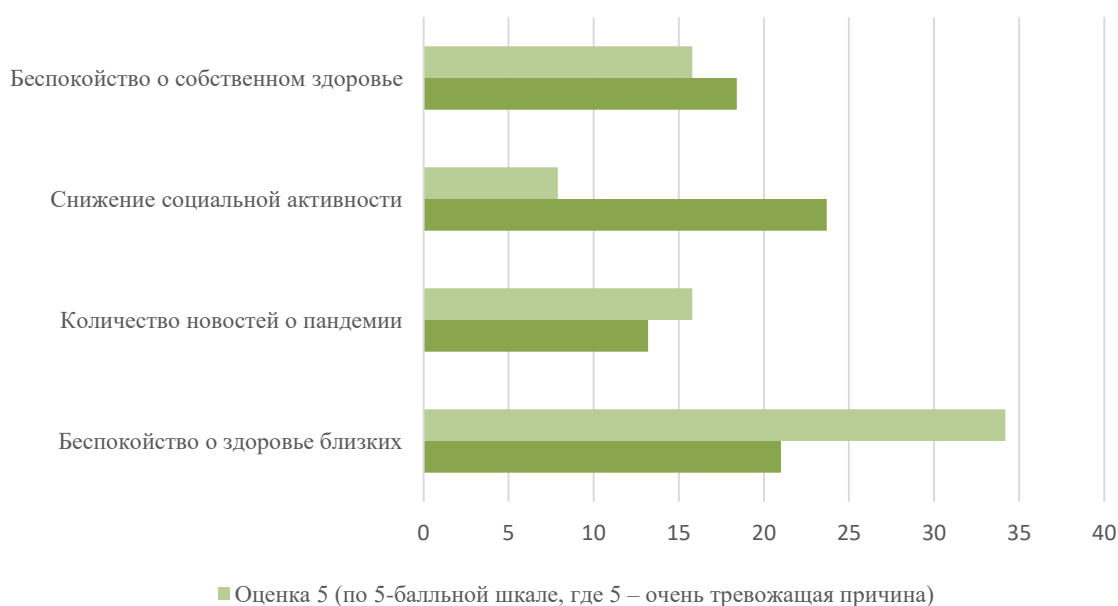


Рис. 4. Процент высоких оценок по четырем наиболее тревожным причинам, выделенным респондентами, от общей выборки

Наиболее достоверная модель (Хи-квадрат = 69,56; RMSA = ,08; TLI = 2,398; BIC = -232,63), построенная на основе факторного анализа с применением метода вращения Varimax, включает в себя три группы причин возникновения тревожности, отраженные в таблице. Прочие причины, выделяемые респондентами, не вошедшие в таблицу, не показали достаточной нагрузки на выделенные факторы.

Выделенные на основе факторного анализа группы причин предварительно соотносимы с выдвинутыми в гипотезе исследования факторами возникновения причин тревожности у работников образовательных учреждений в период пандемии, а именно индивидуально-личностными проявлениями работников (фактор 1), организационно-управленческими особенностями образовательных учреждений (фактор 2) и социальными причинами (фактор 3). Таким образом, к индивидуально-личностному фактору были отнесены такие причины, как беспокойство о здоровье собственном и близких, уменьшение числа социальных контактов, увеличение объема негативной информации о пандемии, транслируемой через СМИ. К организационно-управленческому фактору были отнесены такие причины, как изменение условий работы, в том числе переход на дистанционный формат преподавания, структурные и организационные изменения внутри образовательных учреждений, увеличение количества новостей о пандемии. К социальному фактору были отнесены такие причины, как сокращение количества

социальных коммуникаций, в том числе вынужденная самоизоляция, возросший объем негативной информации, транслируемой в СМИ и социальных сетях, общественные настроения и конфликты на тему необходимости введения мер индивидуальной защиты и вакцинации.

Таблица

**Нагрузки причин возникновения тревожности как переменных
на выделенные факторы модели**

| Фактор | Причины возникновения тревожности | Нагрузка переменной на фактор модели |
|----------|--|--------------------------------------|
| Фактор 1 | Беспокойство о здоровье близких | 0,919 |
| | Беспокойство о собственном здоровье | 0,703 |
| | Беспокойство о здоровье коллег | 0,472 |
| | Сокращение социальных контактов | 0,455 |
| | Новости о пандемии | 0,411 |
| Фактор 2 | Дистанционный формат занятий | 0,856 |
| | Организационные изменения | 0,729 |
| | Обязательное ношение средств индивидуальной защиты | 0,600 |
| | Новости о пандемии | 0,436 |
| Фактор 3 | Сокращение социальных контактов | 0,649 |
| | Локдаун, самоизоляция | 0,522 |
| | Новости о пандемии | 0,490 |
| | Общественные настроения и социальные конфликты | 0,410 |

Проведенное интервью позволило расширить понимание выделенных факторов.

К индивидуально-личностному фактору были дополнительно отнесены такие причины, как беспокойство о потенциальном возникновении экономических сложностей и возможном увольнении с работы, общая неопределенность ситуации и трудности в планировании, а также возможная нехватка товаров первой необходимости. Тематический анализ выделенных из интервью цитат об этих причинах возникновения тревоги позволил убедиться, что в их источнике лежат именно личностные установки и ценности респондентов в большей степени, чем причины другого характера.

«Вообще, нам не сообщали, что будут сокращения или что будут увольнять кого-то. Но всё равно такие опасения были. Поэтому да, было волнение, были опасения потерять работу — это если говорить о финансовых трудностях».

«Когда локдаун только ввели, у меня было непонимание, сколько это может продлиться. Очень угнетает это состояние, когда нет возможности планировать своё будущее».

«В начале пандемии я решила запастись пока есть, а то потом непонятно, будет вообще или нет. Побоялась. Закупалась едой — крупами, консервами. И мылом».

В организационно-управленческом факторе также были выявлены дополнительные причины возникновения тревожности: изменение условий работы, в том числе дистанционный формат преподавания и вынужденная работа из дома; увеличение нагрузки, повлекшее за собой нарушение баланса рабочего и нерабочего времени; изменение планов профессионального обучения, карьерного роста. Опираясь на цитаты из интервью, можно утверждать, что в основе

этих причин лежат в основном организационные изменения, произошедшие в образовательных учреждениях, политика руководства и отсутствие гибкости в стратегии организаций в кризисный период.

«Нам ничего не выдали. У нас в начале пандемии не было ни камер, ни микрофонов, вообще ничего не было. У кого дома что есть — тем и пользовались, а так приходилось докупать, всё самому».

«Нет личного времени вообще. Вот это ощущение, когда выключаешь компьютер или выходишь из кабинета, закрываешь его на ключ — и все, ты свободен, рабочий день закончился — вот этого ощущения не было. На дистанте никуда не уйдешь. Учеников много же, они могут и ночью писать, и утром, и в любое время, а всем нужно ответить. Круглыми сутками на связи».

«По обучению планы нарушились. Я хотела за границу поехать, на учебу в Европу. Очень нервничала, что вот этот факт, что не из-за меня это происходит, я ни на что не могу повлиять, очень расстраивало».

К социальному фактору можно дополнительно отнести такие причины, как закрытие границ и переживание о возможных изменениях в работе общественных сервисов и служб. Как показало интервью с респондентами, такие причины больше связаны с настроениями общества, возникшей паникой вокруг ситуации пандемии и резкого введения эпидемиологических ограничений.

«Я из-за этого многие связи потеряла. Мы с друзьями пытались поддерживать связь, созванивались, там что-то, раз в неделю или даже реже. Но в online это всё сложнее делать; плюс — вот эти все культурные моменты, т. е. не поймешь уже, вы из вежливости общаетесь или им действительно интересно узнать, как у тебя жизнь идет».

«Еще жалко было малый бизнес, которому пришлось закрыться. Там типа маленькие кофейни, где у меня друзья работают — у них сильно снизилась прибыль, потому что поддержки от государства никакой не было, у нас малый бизнес не поддерживается же особо. То есть это больше моя какая-то социально-политическая позиция, что не было никак сбалансировано, не было помощи, финансовой, например. Я как гражданин это не поддерживаю».

Вместе с тем выявлено, что многие причины могут быть отнесены сразу к нескольким факторам, что делает границы факторов нечеткими и изменяемыми. Так, например, сокращение социальных контактов как переменная проявило нагрузку на индивидуально-личностный и на социальный фактор в связи с тем, что предпосылкой к возникновению данной причины является не только вынужденная самоизоляция, но и индивидуальные опасения возможности заражения через близкое общение с другими людьми; возросший объем новостей о пандемии как причина может быть отнесен ко всем трем факторам, так как предполагает под собой информацию, полученную из различных источников, в том числе из корпоративных оповещений, общения с коллегами и знакомыми, социальных сетей, новостных сводок и т. д. Кроме того, такие причины, как нарушение баланса рабочего и личного времени, изменение условий работы и возросшая нагрузка, могут быть отнесены как к организационно-управленческому, так и к индивидуально-личностному факторам, так как по большей части связаны с трудностями в организации собственного режима и рабочей среды в условиях дома, в выстраивании отношений с семьей, позволяющих распределять нагрузку строго в рабочее время; беспокойство о возможных финансовых затруднениях и потенциальном увольнении с работы связано не только с организационно-управленческим фактором, как с поддержанием корпоративной

лояльности и ощущением стабильности в организации, но и с индивидуально-личностным фактором, как с персональными ценностями и установками респондентов.

Дополнительно выявленные положительные корреляции между самими факторами подтвердили предполагаемое наличие связи между ними и отсутствие возможности выделить обособленные группы причин возникновения тревожности (,63, $p < ,001$ — между общественно-социальным и индивидуально-личностным; ,52, $p < ,01$ — между индивидуально-личностным и организационно-управленческим; ,45, $p < ,05$ — между организационно-управленческим и общественно-социальным).

Также были выявлены тенденции к наличию связей между выделенными факторами и типами возникающей тревожности, а также степенью выраженности проявлений (ситуативная тревожность и организационно-управленческий — ,36 и индивидуально-личностный — ,38; личностная тревожность и индивидуально-личностный — ,41 и общественно-социальный — ,39; выраженность проявлений тревожности и организационно-управленческий — ,41 и индивидуально-личностный — ,43; во всех случаях $p < ,05$). Однако поскольку выделенные корреляции обладают скорее средней значимостью, нет возможности однозначно утверждать о наличии четких взаимосвязей между индивидуально-личностным и общественно-социальным факторами и личностной тревожностью, а также между индивидуально-личностным и организационно-управленческим факторами и ситуативной тревожностью. Тем не менее, тенденция к наличию таких связей с опорой на тематический анализ интервью кажется достоверной, так как некоторые типы причин в индивидуально-личностном и организационно-общественном факторах являются специфичными для ситуации пандемии.

Самый низкий уровень, как личностной, так и ситуативной тревожности, проявил респондент, использовавший такой метод преодоления тревожности во время пандемии, как опредмечивание. По словам респондента, данный метод заключается в выделении конкретной четко сформулированной причины, вызвавшей состояние тревожности, что в свою очередь помогает сфокусировать неопределенные и расфокусированные чувства на предмете и устранить возникшее состояние или использовать его в адаптивном ключе. Помимо этого, респонденты также упоминали о таких эффективных способах преодоления тревожности, как техники заземления, позволяющие сконцентрироваться на окружающей обстановке и избавиться от неприятных переживаний и физических ощущений, возникших в момент всплеска тревоги.

На основе ответов на открытые вопросы тестов, комментариев респондентов, данных в ходе интервью и предыдущих исследований, посвященных разработке методик преодоления состояния тревожности [28], были сформулированы рекомендации по каждому из выделенных факторов.

Для устранения причин возникновения тревожности, вызванных индивидуально-личностным фактором, рекомендуется уделить особое внимание составлению планов на ближайшее будущее и постановке целей, воспользовавшись методами поэтапного планирования; выполнению предписанных санитарно-гигиенических требований в тех случаях, когда это необходимо, по возможности избегая компульсивных действий; поддерживать регулярное общение с друзьями и близкими для получения и оказывания эмоциональной поддержки; освоить проблемно-фокусированные техники совладания со стрессом, а также техники сублимирования негативных переживаний, направленные на отвлечение от них в сторону рабочей или развлекательной деятельности; отказаться от вредных привычек и ведения нездорового образа жизни; увеличить количество физической активности и наладить режим сна [5; 9; 17; 22; 23; 31]. Такие действия помогут не только сконцентрироваться на собственных переживаниях и

опредметить причину тревожности, но и справиться с неопределенностью ситуации, развить эмоциональный интеллект и частично устранить физиологические предпосылки возникновения тревожности.

Причины возникновения тревожности, вызванные организационно-управленческим фактором можно устранить с помощью применения техник тайм-менеджмента для формирования комфортного распорядка рабочего дня, изучения новых компетенций, способствующих более эффективному взаимодействию с инструментами для дистанционного преподавания, осознанного погружения в работу и профессионального развития [8; 15; 30]. Данные методы помогут справиться с тревожностью, возникшей из-за высокой неопределенности ситуации, а также уменьшить негативное влияние изменившихся условий работы на привычную деятельность индивида.

Наконец, причины возникновения тревожности, вызванные социальным фактором рекомендуется устранять с помощью осознанного и дозированного потребления новостей о развитии пандемии, консультаций со специалистами и обращения к подтвержденным научным источникам информации в вопросах о необходимости противоэпидемиологических мер [14]. Все это позволит уменьшить деструктивное влияние негативных общественных настроений.

Выводы

В ходе обзора отечественных и зарубежных исследований, посвященных изучению тревожности, в том числе среди работников различных сфер, в период пандемии COVID-19, тестирования респондентов и выборочно проведенного полуструктурированного интервью удалось подтвердить гипотезу о наличии трех основных факторов возникновения тревожности у работников образовательных учреждений в период пандемии: индивидуально-личностного, организационно-управленческого и социального.

В ходе эмпирического сбора данных были объединены в три сопоставимых с гипотезой фактора возможные причины возникновения тревожности. Несмотря на выявленную невозможность разграничить выделенные факторы и выявить степень влияния каждого из них на возникновение того или иного типа тревожности, удалось определить ряд причин, вызывающих негативные эмоциональные переживания у респондентов. Дальнейшая группировка выявленных причин позволит оптимизировать процесс подбора техник преодоления тревожности для каждого конкретного фактора, что потенциально поможет улучшить эффективность мероприятий, направленных на снижение тревожности у работников образовательной сферы.

Дальнейший анализ проведенных ранее исследований и полученных данных позволил разработать на основе выделенных факторов рекомендации по профилактике и преодолению тревожного состояния, которые в последствии были объединены в формат памятки. Данные памятки позволят учителям, преподавателям, а также психологам и психологам-педагогам подобрать грамотный алгоритм действий в случае возникновения деструктивных механизмов тревожности в дальнейшие периоды пандемии.

Литература

1. Авдеева А.П., Журавлев А.К., Нечушкин Ю.В., Сафонова Ю.А., Цыганенко О.С. Психологическое благополучие преподавателей ВУЗа при пандемии [Электронный ресурс] // Современные наукоемкие технологии. 2021. Том 4. С. 117–123. doi:10.17513/snt.38625
2. Бусыгина Н.П. Методология качественных исследований в психологии: Учебное пособие. Том 2. М.: ИНФРА-М, 2013. 302 с.

3. Гафаров В.В., Громова Е.А., Панов Д.О., Гагулин И.В. Распространенность личностной тревожности и отношение к своему здоровью среди женщин — жительниц крупного промышленного центра [Электронный ресурс] // Архив внутренней медицины. 2012. № 3. С. 42–47. doi:10.20514/2226-6704-2012-0-3-42-47
4. Гунзунова Б.А., Горбатенко М.А. Эмоциональное выгорание педагогов в период пандемии COVID-19 // Народонаселение Сибири и Дальнего Востока: проблемы сбережения и развития. Улан-Удэ: Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова, 2021. С. 56–61.
5. Гут Ю. Н., Ткаченко Н.С., Доронина Н.Н., Ланских М.В., Худаева М.Ю., Овсянникова Е.А. Динамика влияния самоизоляции на эмоциональное состояние студентов и преподавателей вуза [Электронный ресурс] // Перспективы науки и образования. 2021. № 2 (50). С. 340–352. doi:10.32744/pse.2021.2.23
6. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Сост. и ред. И.Б. Дерманова. СПб: Речь, 2002. 174 с.
7. Карунная О.В. Профессиональная тревожность учителя с разным стажем педагогической деятельности // Развитие современной науки: теоретические и прикладные аспекты: Сборник статей. Пермь: ИП Сигитов Т.М., 2016. С. 237–239.
8. Маурер Р. Шаг за шагом к достижению цели. Метод Кайдзен. М.: Альпина Паблишер, 2014. 192 с.
9. Смирнов А.В. Базовые психологические компоненты аддиктивного поведения в структуре интегральной индивидуальности: Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. Екатеринбург, 2015. 46 с.
10. Щербатых Ю.В. Методики диагностики тревоги и тревожности — сравнительная оценка [Электронный ресурс] // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2021. № 2. С. 85–104. doi:10.24412/2303-9744-2021 -2-85-104
11. Ядгарова Н.К., Гурсынбаев А., Мариева А., Ануарова А., Куралбаева Д., Момбиева А. Психологические особенности личностной тревожности современного учителя // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 11-2. С. 29–33.
12. Ядгарова Н.К. Личностная тревожность как эмоциональное состояние педагога // Навукова метадычна часопис «Проблемы выхавания». 2007. № 1. С. 63–64.
13. Ali M., Kundra S., Alam M.A., Alam M. Investigating stress, anxiety, social support and sex satisfaction on physical education and sports teachers during the COVID-19 pandemic // Heliyon. 2021. Vol. 7. doi:10.1016/j.heliyon.2021.e07860
14. Andel S., Arvan M., Shen W. Work as Replenishment or Responsibility? Moderating Effects of Occupational Calling on the WithinPerson Relationship Between COVID-19 News Consumption and Work Engagement // Journal of Applied Psychology. 2021. Vol. 106(7). P. 965–974. doi:10.1037/apl0000934
15. Bailey C. The Productivity Project: Accomplishing More by Managing Your Time, Attention, and Energy. М: Альпина Паблишер, 2022. 304 p.
16. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E. The psychological impact of quarantine // Lancet. 2020. Vol. 395. P. 912–920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
17. Casseb G.A., Kaster M.P., Rodrigues A.L. Potential role of vitamin D for the management of depression and anxiety // CNS Drugs. 2019. Vol. 33. P. 619–637. doi:10.1007/s40263-019-00640-4
18. Cirillo F. The Pomodoro Technique. San Francisco: Creative Commons, 2006. 47 p.

19. Dalbudak I., Özkan P. The relationship between physical education and other branch teachers' stress and anxiety during COVID-19 // *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 2021. Vol 12(2). P. 43–54. doi:10.47750/jett.2021.12.02.007
20. Doran G.T. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives // *Management Review*. 1981. Vol. 70. P. 35—36.
21. Huang L., Xu F.M., Liu H.R. Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak // *Public and Global Health*. 2020. Vol. 15 (8). P. 1–12. doi:10.1101/2020.03.05.20031898
22. Jacques A., Chaaya N., Beecher K. The Impact of Sugar Consumption on Stress Driven, Emotional and Addictive Behaviors // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2019. Vol. 103. P. 178–199. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.05.021
23. Kelly P., Williamson C., Niven A.G. Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health // *British Journal of Sports Medicine*. 2018. Vol. 52(12). P. 800–806. doi:10.1136/bjsports-2017-098827
24. Landsberg M. The tao of coaching: boost your effectiveness at work by inspiring and developing those around you. London: Profile Books, 2003. 126 p.
25. O'Connor J.P., Lorr M., Stafford J.W. Some Patterns Of Manifest Anxiety // *Journal of Clinical Psychology*. 1956. Vol. 12(2). P. 160–163. doi:10.1002/1097-4679(195604)12:2<160::aid-jclp2270120212>3.0.co;2-k.
26. Pressley T., Ha C., Learn E. Teacher Stress and Anxiety During COVID-19: An Empirical Study // *School Psychology*. 2021. Vol. 36(5). P. 367–376. doi:10.1037/spq000046
27. Silva F., Cobucci N., Lima C., Andrade B. Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: a PRISMA-compliant systematic review // *Medicine (Baltimore)*. 2021. Vol. 100(44). P. e27684. doi:10.1097/MD.00000000000027684
28. Six Different Types of Grounding Exercises for Anxiety and Intense Emotions [Электронный ресурс] // *The Growlery*. URL: <https://www.tothegrowlery.com/blog/2017/4/18/six-different-types-of-grounding-exercises-for-anxiety-intense-emotions> (дата обращения: 20.05.2022).
29. Songtachalert T. et al. Anxiety disorders: sex differences in serotonin and tryptophan metabolism // *Currant Topics in Medicinal Chemistry*. 2018. Vol. 18. P. 1704–1715. doi:10.2174/1568026618666181115093136
30. Sun Ch. K. The 90/30, 8/10 Rule [Электронный ресурс] // Cheah Kit Sun. Singapore's First Hugo and Dragon Award Nominated Author. URL: <https://www.benjamincheah.com/2014/08/29/the-9030-810-rule/> (дата обращения: 18.05.2022).
31. Ventura T. et al. Neurobiologic basis of craving for carbohydrates // *Nutrition*. 2014. Vol. 30(3). P. 252–256. doi:10.1016/j.nut.2013.06.010

References

1. Avdeeva A.P., Zhuravlev A.K., Nechushkin Y.V., Safonova Y.A., Tsyganenko O.P. Psikhologicheskoe blagopoluchie prepodavatelei VUZa pri pandemii [Psychological well-being of university teachers in a pandemic] [Elektonnyi resurs]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii = Modern High Technologies*, 2021. no. 4, pp. 117-123 (In Russ.).
2. Busygina N. P. Metodologiya kachestvennykh issledovaniy v psikhologii: Uchebnoe posobie. T. 2. Moscow: INFRA-M, 2013. 302 p. (In Russ.).
3. Gafarov V.V., Gromova E.A., Panov D.O., Gagulin I.V. Rasprostranennost' lichnostnoi trevozhnosti i otnoshenie k svoemu zdorov'iu sredi zhenshin — zhitel'nits krupnogo promyshlennogo

- tsentra [Elektonnyi resurs]. *Arkhiv" vnutrennei meditsiny = The Russian Archives of Internal Medicine*, 2012, no. 3, pp. 42–47. doi:10.20514/2226-6704-2012-0-3-42-47 (In Russ.).
4. Gunzunova B.A., Gorbatenko M.A. Emotsional'noe vygoranie pedagogov v period pandemii COVID-19 [Teachers emotional burnout during the COVID-19 pandemic]. *Narodonaselenie Sibiri i Dal'nego Vostoka: problemy sberezheniia i razvitiia = Population of Siberia and the Far East: problems of savings and development*. Ulan-Ude: Buryatskii gosudarstvennyi universitet imeni Dorzhi Banzarova Publ., 2021, pp. 56–61 (In Russ.).
 5. Gut Y.N., Tkachenko N.P., Doronina N.N., Lanskikh M.V., Khudaeva M.Y., Ovsiannikova E.A. Dinamika vliyaniya samoizolyatsii na emotsional'noe sostoianie studentov i prepodavatelei VUZa [Dynamics of the influence of forced self-isolation on the emotional state of university students and teachers] [Elektonnyi resurs]. *Perspektivy nauki i obrazovaniia = Perspectives of Science and Education*, 2021, no. 2 (50), pp. 340–352. doi:10.32744/pse.2021.2.23 (In Russ.).
 6. Dermanova I.B. (ed.). Diagnostika emotsional'no-nravstvennogo razvitiia. Saint Petersburg: Rech', 2002. 174 p.
 7. Karunnaya O.V. Professional'naya trevozhnost' uchitelia s raznym stazhem pedagogicheskoi deiatel'nosti. *Razvitie sovremennoi nauki: teoreticheskie i prikladnye aspekty: Sbornik statei*. Perm: IP Sigitov T.M., 2016, pp. 237–239 (In Russ.).
 8. Maurer R. Shag za shagom k dostizheniyu tseli. Metod Kaidzen [One small step can change your life. The kaizen way]. Moscow: Alpina Publisher, 2014. 192 p. (In Russ.).
 9. Smirnov A.V. Bazovye psikhologicheskie komponenty addiktivnogo povedeniya v strukture integral'noi individual'nosti: Avtoref. diss. dokt. psikhol. nauk. Yekaterinburg, 2015. 46 p. (In Russ.).
 10. Shcherbatykh Y.V. Metodiki diagnostiki trevogi i trevozhnosti - sravnitel'naia otsenka [Comparative assessment of methods for diagnosing anxiety] [Elektonnyi resurs]. *Vestnik po pedagogike i psikhologii Yuzhnoi Sibiri = The Bulletin on Pedagogics and Psychology of Southern Siberia*, 2021, no. 2, pp. 85–104. doi:10.24412/2303-9744-2021 -2-85-104 (In Russ.).
 11. Yadgarova N.K., Tursynbaev A., Marieva A., Anuarova A., Kuralbaeva D., Mombieva.A. Psikhologicheskie osobennosti lichnostnoi trevozhnosti sovremennogo uchitelia [Psychological features personal anxiety of the modern teacher]. *Mezhdunarodnyi zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniia = International journal of Experimental Education*, 2014. no. 11-2, pp. 29–33 (In Russ.).
 12. Yadgarova N.K. Lichnostnaya trevozhnost', kak emotsional'noe sostoyanie pedagoga. *Navukova metadychna chasoshs "Prablemy vykhvaniya"*. 2007, no. 1, pp. 63–64 (In Russ.).
 13. Ali M., Kundra S., Alam M.A., Alam M. Investigating stress, anxiety, social support and sex satisfaction on physical education and sports teachers during the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 2021, no. 7, doi:10.1016/j.heliyon.2021.e07860
 14. Andel S., Arvan M., Shen W. Work as Replenishment or Responsibility? Moderating Effects of Occupational Calling on the WithinPerson Relationship Between COVID-19 News Consumption and Work Engagement. *Journal of Applied Psychology*, 2021. Vol. 106, no. 7, pp. 965–974. doi:10.1037/apl0000934
 15. Bailey C., The Productivity Project: Accomplishing More by Managing Your Time, Attention, and Energy. Moscow: Alpina Publisher, 2022. 304 p.
 16. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L. E. The psychological impact of quarantine. *Lancet*, 2020. Vol. 395, pp. 912–920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
 17. Casseb G.A., Kaster M.P., Rodrigues A.L. Potential role of vitamin D for the management of depression and anxiety // *CNS Drugs*. 2019. Vol. 33, pp. 619–637. doi:10.1007/s40263-019-00640-4
 18. Cirillo F. The Pomodoro Technique. San Francisco: Creative Commons, 2006. 47 p.

19. Dalbudak I., Özkan P. The relationship between physical education and other branch teachers' stress and anxiety during COVID-19. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 2021. Vol. 12, no. 2, pp. 43–54. doi:10.47750/jett.2021.12.02.007
20. Doran G.T. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 1981. Vol. 70, pp. 35–36.
21. Huang L., Xu F.M., Liu H.R. Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak. *Public and Global Health*, 2020. Vol. 15, no. 8, pp. 1–12. doi:10.1101/2020.03.05.20031898
22. Jacques A., Chaaya N., Beecher K. The Impact of Sugar Consumption on Stress Driven, Emotional and Addictive Behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2019. Vol. 103, pp. 178–199. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.05.021
23. Kelly P., Williamson C., Niven A.G. Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 2018. Vol. 52, no. 12, pp. 800–806. doi:10.1136/bjsports-2017-098827
24. Landsberg M. The tao of coaching: boost your effectiveness at work by inspiring and developing those around you // London: Profile Books. 2003. 126 p.
25. O'Connor J.P., Lorr M., Stafford J.W. Some Patterns Of Manifest Anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 1956. Vol. 12, no. 2, pp. 160–163. doi:10.1002/1097-4679(195604)12:2<160::aid-jclp2270120212>3.0.co;2-k
26. Pressley T., Ha C., Learn E. Teacher Stress and Anxiety During COVID-19: An Empirical Study. *School Psychology*, 2021. Vol. 36, no. 5, pp. 367–376. doi:10.1037/spq000046
27. Silva F., Cobucci N., Lima C., Andrade B. Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: a PRISMA-compliant systematic review. *Medicine (Baltimore)*, 2021. Vol. 100, iss. 44, pp. e27684. doi:10.1097/MD.00000000000027684
28. Six Different Types of Grounding Exercises for Anxiety and Intense Emotions [Elektronnyi resurs]. *The Growlery*. URL: <https://www.tothegrowlery.com/blog/2017/4/18/six-different-types-of-grounding-exercises-for-anxiety-intense-emotions> (Accessed 20.05.2022).
29. Songtachalert T., Roomruangwong C., Carvalho A.F., et al. Anxiety disorders: sex differences in serotonin and tryptophan metabolism. *Currant Topics in Medicinal Chemistry*, 2018. Vol. 18, pp. 1704–1715. doi:10.2174/1568026618666181115093136
30. Sun Ch.K. The 90/30, 8/10 Rule [Elektronnyi resurs]. *Cheah Kit Sun. Singapore's First Hugo and Dragon Award Nominated Author*. URL: <https://www.benjamincheah.com/2014/08/29/the-9030-810-rule/> (Accessed 18.05.2022).
31. Ventura T. et al. Neurobiologic basis of craving for carbohydrates. *Nutrition*, 2014. Vol. 30, no. 3, pp. 252–256. doi:10.1016/j.nut.2013.06.010

Информация об авторах

Миронова Оксана Ивановна, доктор психологических наук, доцент, профессор, департамент психологии, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4822-5877>, e-mail: mironova_oksana@mail.ru

Першкова Екатерина Сергеевна, бакалавр, департамент психологии, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ

Миронова О.И., Першкова Е.С.
Социально-психологические факторы возникновения
тревожности у работников образовательных
учреждений в период пандемии
Психология и право. 2022. Том 12. № 4. С. 195–211.

Mironova O.I., Pershkova E.S.
Socio-Psychological Factors of Anxiety
in Educational Institutions During a Pandemic

Psychology and Law. 2022. Vol. 12, no. 4, pp. 195–211.

ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4221-7115>, e-mail:
perschkova2000@yandex.ru

Information about the authors

Oksana I. Mironova, Doctor of Psychology, Docent, Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4822-5877>, e-mail: mironova_oksana@mail.ru

Ekaterina S. Pershkova, B.S. Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4221-7115>, e-mail: perschkova2000@yandex.ru

Получена 05.10.2022

Принята в печать 05.11.2022

Received 05.10.2022

Accepted 05.11.2022