

## Особенности коммуникации совместно проживающих людей в период самоизоляции

Е. А. Пашковский✉

*Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ»  
им. В. И. Ульянова (Ленина), Санкт-Петербург, Россия*

✉egnpashkovsky@rambler.ru

**Введение.** В статье анализируется влияние вынужденной самоизоляции в связи с пандемией коронавирусной инфекции весной 2020 г. на коммуникацию между людьми, проживающими вместе. Актуальность темы, помимо сложившейся в обществе ситуации, определяется тем, что межличностная коммуникация является фактором, оказывающим большое влияние на качество отношений между людьми, а значит, и психологической стабильности каждого индивида.

Цель статьи – рассмотреть влияние режима самоизоляции на коммуникацию между проживающими вместе людьми.

**Методология и источники.** Сложившаяся в современном обществе ситуация актуализирует ценность применения в практике межличностных коммуникаций методик анализа и управления коммуникативным поведением, таких как ненасильственная коммуникация М. Розенберга, транзакционный анализ Э. Берна, нейролингвистическое программирование. Автор статьи использовал их как источник для выявления ключевых проблем межличностной коммуникации во время самоизоляции.

**Результаты и обсуждение.** Для решения задач исследования мы провели анкетирование, в котором приняли участие 217 респондентов. Руководствуясь задачей максимально точно описать характер изменений в коммуникации между людьми, проживающими вместе, автор включил в анкету разные группы вопросов. Первая группа направлена на оценку общения в целом через попытку взглянуть на него со стороны. Далее респонденту предлагалось вспомнить трудности и положительные изменения, привнесенные в коммуникацию новым образом жизни и, возможно, эмоциональным состоянием. Следующие два вопроса были посвящены напряженным и конфликтным ситуациям: респонденту предлагалось оценить изменение их количества, а затем в открытом вопросе написать, как изменились способы решения таких ситуаций во время самоизоляции. Еще два вопроса были направлены на оценку изменений в коммуникативном поведении сожителей и собственном. В последнем, также открытом, вопросе автор интересовался общим характером изменений в общении с родными и друзьями, с которыми респондент не живет вместе.

**Заключение.** В ходе исследования подтвердилось авторское предположение о том, что в общении между проживающими вместе людьми в период вынужденной самоизоляции весной 2020 г. произошли существенные изменения.

Напряженных и конфликтных ситуаций в общении между сожителями в исследуемый период стало больше, что актуализировало поиск новых стратегий и техник

© Пашковский Е. А., 2021

Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 License.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License.



коммуникации для сохранения психологической стабильности межличностных отношений.

Многие респонденты отметили положительное влияние периода самоизоляции на их отношения с проживающими с ними людьми. Среди трудностей наиболее распространенными оказались усталость от общения, сложность в выражении своих эмоций, самораскрытии, а также рост количества конфликтов.

**Ключевые слова:** межличностная коммуникация, самоизоляция, управление эмоцией, межличностный конфликт.

**Для цитирования:** Пашковский Е. А. Особенности коммуникации совместно проживающих людей в период самоизоляции // ДИСКУРС. 2021. Т. 7, № 2. С. 40–55. DOI: 10.32603/2412-8562-2021-7-2-40-55

---

**Конфликт интересов.** О конфликте интересов, связанном с данной публикацией, не сообщалось.

*Поступила 08.02.2021; принята после рецензирования 11.03.2021; опубликована онлайн 23.04.2021*

---

## Features of Communication of People Living Together during the Period of Self-isolation

**Evgeny A. Pashkovsky**<sup>✉</sup>

*Saint Petersburg Electrotechnical University, St Petersburg, Russia*

<sup>✉</sup>egn-pashkovsky@rambler.ru

**Introduction.** The article analyzes the impact of forced self-isolation in connection with the coronavirus pandemic in the spring of 2020 on communication between people living together. The relevance of the topic, in addition to the current situation in society, is determined by the fact that interpersonal communication is a factor that has a great influence on the quality of relations between people, and therefore on the psychological stability of each individual.

The purpose of the article is to find out how the self-isolation regime affected the communication between people living together.

**Methodology and sources.** The current situation in modern society actualizes the value of using methods of analysis and management of communicative behavior in the practice of interpersonal communications, such as Nonviolent Communication by M. Rosenberg, Transactional Analysis by E. Berne, Neuro-Linguistic Programming. They were used by the author of the article as a source to identify the key problems of interpersonal communication during self-isolation.

**Results and discussion.** To solve the problems of the study, we conducted a survey, in which 217 respondents took part. Guided by the task to describe as accurately as possible the nature of changes in communication between people living together, the author included different groups of questions in the questionnaire. The first group is aimed at assessing communication as a whole through an attempt to look at it from the outside. Further, the respondent was asked to recall the difficulties and positive changes brought to communication by a new way of life and, possibly, by an emotional state. The next two questions were devoted to tense and conflict situations: the respondent was asked to evaluate the changes in their number, and then, in the open-ended question, write how the ways of solving such situations during self-isolation have changed. Two more questions were aimed at assessing changes in the communicative behavior of cohabitants and their own. In the last, also open-ended question, the author was interested in the general nature of changes in communication with family and friends with whom the respondent does not live together.

**Conclusion.** The study confirmed the author's assumption that there were significant changes in the communication between people living together during the period of forced self-isolation in the spring of 2020.

During the study period, there were more tense and conflict situations in communication between cohabitants, which made the search for new communication strategies and techniques to preserve the psychological stability of interpersonal relations.

Many respondents noted the positive impact of the period of self-isolation on their relationships with people living with them. Among the difficulties, the most common were communication fatigue, difficulty in expressing their emotions, self-disclosure, and an increase in the number of conflicts.

**Key words:** interpersonal communication, self-isolation, emotion management, interpersonal conflict.

**For citation:** Pashkovsky E. A. Features of Communication of People Living Together during the Period of Self-isolation. DISCOURSE. 2021, vol. 7, no. 2, pp. 40–55. DOI: 10.32603/2412-8562-2021-7-2-40-55 (Russia).

---

**Conflict of interest.** No conflicts of interest related to this publication were reported.

*Received 08.02.2021; adopted after review 11.03.2021; published online 23.04.2021*

---

**Введение.** В апреле 2020 г. в связи с пандемией коронавирусной инфекции федеральными и региональными органами власти были изданы нормативно-правовые акты, повлекшие значительные изменения в повседневной жизни подавляющего большинства россиян. Указом Президента была приостановлена деятельность части предприятий [1]. А постановлением Правительства Санкт-Петербурга № 121 гражданам, находящимся на территории города, было предписано не покидать места проживания за исключением экстренных случаев, а также «следования к ближайшему месту приобретения товаров, работ, услуг, реализация которых не ограничена в соответствии с постановлением, выгула домашних животных на расстоянии, не превышающем 100 метров от места проживания (пребывания), выноса отходов до ближайшего места накопления отходов» [2].

Как минимум на два месяца (апрель и май 2020 г.) многие россияне вынуждены были изменить свой привычный образ жизни, проводя дома гораздо больше времени, чем обычно. Такая внештатная и нарушающая социальную стабильность ситуация, как принуждение к самоизоляции в связи с пандемией вирусной инфекции, может приводить к тревогам, изменениям эмоционального состояния людей, отражающимся в межличностной коммуникации. Основная рассматриваемая проблема данной статьи заключается в раскрытии характера и особенностей этих изменений. В рамках исследования нас интересовала коммуникация между людьми, проживающими вместе: супругами разного возраста с детьми или без, друзьями, вместе арендующими квартиру, студентами, живущими в одной комнате общежития, членами семей, состоящих из представителей нескольких поколений. Можно было предположить, что людям понадобится находить новые модели общения, решения трудных и конфликтных коммуникативных ситуаций в связи с тем, что из-за самоизоляции была ограничена возможность избежать конфликта с помощью переключения на какую-то активную деятельность, требующую выхода из дома.

Можно было также предположить, что кто-то в итоге сблизился, какие-то отношения укрепились, другие, возможно, ухудшились или разрушились. Мы сформулировали иссле-

довательскую гипотезу следующим образом: длительная самоизоляция привела к усилению эмоционального давления друг на друга проживающими вместе людьми и актуализировала поиск и освоение ими новых коммуникативных практик, направленных на решение трудных и конфликтных ситуаций в межличностном общении.

Актуальность темы, помимо сложившейся в обществе ситуации, определяется тем, что межличностная коммуникация является фактором, оказывающим большое влияние на качество отношений между людьми, а значит, и психологической стабильности каждого индивида.

Цель статьи – рассмотрение влияния режима самоизоляции на коммуникацию между проживающими вместе людьми.

**Методология и источники.** Сложившаяся в современном обществе ситуация актуализирует ценность применения в практике межличностных коммуникаций ряда социально-психологических концепций, направленных на толкование, предсказание и управление поведением. Среди них ненасильственная коммуникация М. Розенберга, транзакционный анализ и анализ игр Э. Берна, нейролингвистическое программирование.

М. Розенберг определяет ненасильственную коммуникацию как способ общения и одновременно метод улучшения отношений между людьми [3]. Он предлагает способ общения в конфликтных ситуациях, нехарактерный для большинства межличностных коммуникаций, основанный на раскрытии собеседниками своих эмоций и потребностей при отсутствии критики поведения друг друга и акцентировании каждым участником общения только собственной ответственности за свои эмоции и поведение.

Создатель транзакционного анализа и анализа игр Э. Берна в своих исследованиях [4, 5] приводит читателя к выводу о ценности коммуникации, свободной от лицемерия, когда собеседник «осознает другого как феномен, воспринимает его и готов быть воспринятым». Такой способ коммуникации Берна называет «марсианским», отличая его от «обычного земного способа вести разговоры, который, как показывает история со времен Египта и Вавилона и до наших дней, ведет лишь к войнам, голоду, болезням и смерти, а выжившим оставляет лишь смятение в мыслях» [5, с. 12]. Большую роль в формировании конфликтов по Бернау играют игры – один из способов времяпрепровождения, являющийся подменой реальной жизни и реальной близости. Причиной игр часто является страх чего-либо, заложенный в нас социальным, родительским программированием. Игры характеризуются прежде всего наличием скрытого мотива: «Если кто-то откровенно просит утешения и получает его – это операция. Но если кто-то просит утешения, а получив его, тут же оборачивает его против дающего, это игра. Следовательно, внешне игра напоминает набор операций, но после получения выигрыша становится очевидным, что эти “операции” были на самом деле маневрами; не честной просьбой, а ходами в игре» [4, с. 72].

Также игры отличаются от других видов времяпрепровождения тем, что дают возможность их участникам получить «выигрыш», который «связан с сохранением физического и психического равновесия. Он может проявляться в освобождении от напряжения, устранении психологически опасных ситуаций, приобретении “поглаживаний” и поддержании достигнутого равновесия» [4, с. 21]. В качестве более совершенного способа общения Берна рассматривает близость, когда «индивидуальное (обычно инстинктивное)

программирование выступает на первый план, а социальные схемы и скрытые ограничения и мотивы отступают» [4, с. 19].

Перечисленные выше школы и теории по-разному раскрывают особенности поведения в критические социальные периоды, каковым, безусловно, является принуждение к самоизоляции. Автором статьи эти теории были использованы как источник для выявления ключевых проблем межличностной коммуникации во время самоизоляции, а также отмечены как актуальные методики для повышения эффективности коммуникации в сложившейся обстановке.

**Результаты и обсуждение.** Для решения задач исследования мы провели анкетирование, в котором приняли участие 217 респондентов.

Большинство вопросов анкеты было сформулировано в технике шкалирования с целью измерения оценки эмоциональной интенсивности и динамики характера межличностного общения.

Первые два вопроса содержали просьбу указать возраст и пол респондента:

1. *Укажите, пожалуйста, Ваш возраст:*

*18–22*

*23–27*

*28–39*

*40–49*

*50–59*

*60–69*

*70–79*

*80 или более*

2. *Укажите, пожалуйста, Ваш пол:*

*Мужской.*

*Женский.*

Третий и четвертый вопросы были нацелены на общую оценку респондентами изменений их образа жизни во время самоизоляции и были заданы в широком контексте:

3. *Как изменился Ваш образ жизни в апреле–мае 2020 г.?*

*Значительно, почти все время был дома.*

*Я стал больше оставаться дома, но продолжил работать/учиться, в целом как и раньше.*

*Мой образ жизни никак не изменился.*

*Другое:*

4. *Произошли ли какие-то изменения в Вашем общении с домашними в апреле–мае 2020 г.?*

*Да, характер нашего общения сильно изменился.*

*Да, некоторые изменения произошли, но их нельзя назвать значительными.*

*Скорее нет, все было примерно таким, как и прежде.*

*Нет, в нашем общении абсолютно ничего не поменялось.*

*Затрудняюсь с ответом.*

В вопросах с пятого по девятый респондентам предлагалось оценить изменения в межличностном общении по нескольким параметрам: объем общения, уровень открыто-

сти/откровенности собеседников, степень эмоциональной экспрессии и отдельно – агрессии, уровень взаимопонимания.

5. Выберите один из вариантов, в большей степени характеризующий Ваше впечатление от общения с домашними в период самоизоляции:

*Мы стали общаться больше, чем раньше.*

*Мы стали общаться меньше, чем раньше.*

*Мы общались примерно столько же, сколько и раньше.*

*Затрудняюсь с ответом.*

6. Выберите один из вариантов, в большей степени характеризующий Ваше впечатление от общения с домашними в период самоизоляции:

*Наше общение стало более мягким, спокойным, доброжелательным.*

*Наше общение стало более агрессивным, неуступчивым.*

*В нашем общении не добавилось спокойствия или агрессии.*

*Затрудняюсь с ответом.*

7. Выберите один из вариантов, в большей степени характеризующий Ваше впечатление от общения с домашними в период самоизоляции:

*Наше общение стало более откровенным.*

*Наше общение стало более «закрытым».*

*Уровень откровенности в нашем общении никак не изменился.*

*Затрудняюсь с ответом.*

8. Выберите один из вариантов, в большей степени характеризующий Ваше впечатление от общения с домашними в период самоизоляции:

*Наше общение стало более эмоциональным.*

*Наше общение стало менее эмоциональным и более «сухим».*

*Уровень эмоциональной экспрессии в нашем общении никак не изменился.*

*Затрудняюсь с ответом.*

9. Выберите один из вариантов, в большей степени характеризующий Ваше впечатление от общения с домашними в период самоизоляции:

*Мне кажется, мы стали лучше понимать друг друга.*

*Мне кажется, мы стали хуже понимать друг друга.*

*Мне кажется, наше взаимопонимание осталось на том же уровне, что и раньше.*

*Затрудняюсь с ответом.*

Если эти вопросы предлагали оценить впечатления от коммуникации в целом, то следующие предлагали оценить ситуацию более субъективно, «от первого лица»:

10. С какими главными коммуникативными трудностями Вы столкнулись?

*Сложно было выражать свои эмоции.*

*Чаще, чем обычно, был(а) не понят(а).*

*Мы стали больше спорить.*

*Стало сложнее договариваться по бытовым вопросам.*

*Стал(а) больше ощущать давление партнеров в процессе общения.*

*Слишком много общения для меня, немного устал(а) от него.*

*Сложно было раскрываться, говорить о чем-то личном.*

*Сложнее стало избегать конфликтов.*

*Другое:*

*11. Какие положительные изменения произошли в Вашем общении с домашними?*

*Выражать эмоции стало проще.*

*Мы достигли большего понимания друг друга.*

*Мы стали меньше спорить.*

*Стал(а) меньше ощущать давление на меня в процессе общения.*

*Стало проще договариваться по бытовым вопросам.*

*Общаться стало легче.*

*Стало меньше споров и недопонимания.*

*Другое:*

Следующие два вопроса были посвящены напряженным и конфликтным ситуациям с целью более детальной проверки исследовательской гипотезы:

*12. Как изменилось количество напряженных и конфликтных ситуаций в Вашем общении с домашними в период самоизоляции?*

*Сильно возросло.*

*Возросло в некоторой степени.*

*Не изменилось.*

*Напряженных и конфликтных ситуаций стало несколько меньше.*

*Напряженные и конфликтные ситуации полностью исчезли из нашего общения.*

*Затрудняюсь с ответом.*

*13. Опишите, пожалуйста, в одной-двух фразах, как во время самоизоляции изменились Ваши способы решения напряженных и конфликтных ситуаций в общении с домашними? (Открытый вопрос.)*

Четырнадцатый и пятнадцатый вопросы носили в основном проверочный характер по отношению к предыдущим и были нацелены на получение более объективных результатов исследования:

*14. Как Вам кажется, произошли ли какие-то изменения в манере общения с Вами кого-то одного или нескольких Ваших домашних? Если да, опишите их, пожалуйста.*

*Стали больше со мной разговаривать.*

*Стали раздражительнее.*

*Стали более мягкими и понимающими, больше идти навстречу.*

*Стали более эмоциональными.*

*Стали больше указывать мне, что надо делать.*

*Стали больше задавать вопросов.*

*Стали больше избегать общения.*

*Стали более закрытыми в общении.*

*Стали больше интересоваться моим мнением.*

*Появился запрос на лидерство с моей стороны, указания, что нужно делать.*

*Стали более открытыми.*

*Стали более чуткими в отношении меня.*

*Никаких изменений не заметил(а).*

*Другое:*

15. Как Вам кажется, произошли ли изменения в Вашей собственной манере общения с домашними? Опишите их, пожалуйста.

Стал(а) больше стремиться к общению с домашними.

Старался(старалась) больше идти на компромисс в различных вопросах.

Стал(а) более эмоциональным(эмоциональной).

Стал(а) агрессивнее.

Стал(а) больше, чем раньше, указывать своим домашним, как им поступить.

Стал(а) иногда избегать общения с домашними.

Стал(а) более закрытым(закрытой) в общении.

Стал(а) общаться спокойнее и рассудительнее.

Стал(а) больше интересоваться мнением моих домашних.

Стал(а) добрее, более чутким(чуткой) в коммуникации.

Стал(а) больше ждать указаний, как мне поступить.

Никаких изменений в себе не заметил(а).

Другое:

Последний вопрос был также открытым и призван раскрыть тему в несколько более широком контексте.

16. Опишите, пожалуйста, произошли ли какие-то изменения с началом периода пандемии в Вашей коммуникации с близкими людьми (родными, друзьями), с которыми Вы НЕ живете под одной крышей? (Открытый вопрос.)

Перейдем к оценке результатов исследования. Возраст респондентов оказался следующим: 90 % респондентов – в возрасте от 18 до 27 лет, 8 % – от 28 до 49 лет, 2 % – 50 лет и старше. В исследовании приняли участие 55 % мужчин и 45 % женщин.

Образ жизни большинства значительно изменился в период вынужденной самоизоляции весной 2020 г. – на соответствующий вопрос положительно ответили 90 % респондентов.

38 % опрошенных отметили, что изменился и характер их общения с сожителями (здесь и далее слово «сожитель» мы употребляем в значении «тот, кто живет с кем-либо вместе, в одной комнате, квартире» [6]). Оба эти показателя актуализируют наше исследование (рис. 1).

Произошли ли какие-то изменения в Вашем общении с домашними в апреле–мае 2020 г.?

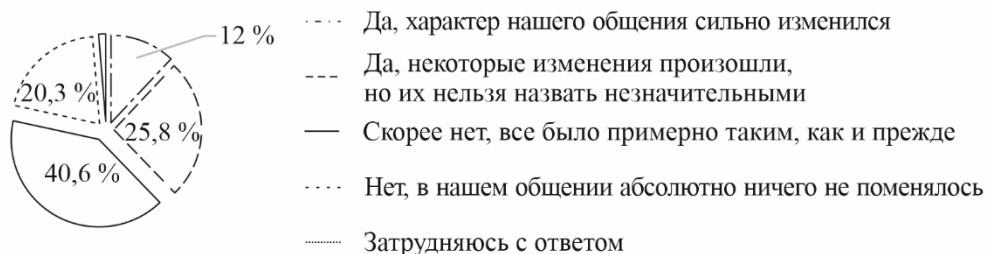


Рис. 1. Общее описание изменений в коммуникации с сожителями

Fig. 1. General description of changes in communication between people living together

Мы предприняли попытку прежде всего проанализировать опыт коммуникации респондентов, смотрящих на нее по прошествии времени со стороны, а не с позиции собственного



«Я», поскольку такой способ позволяет более объективно оценить ситуацию, сосредотачиваясь на происходящем в целом, а не на поведении отдельных ее участников. Здесь мы заинтересовались следующими пятью параметрами коммуникации: объем общения, уровень открытости/откровенности собеседников, степень эмоциональной экспрессии и отдельно – агрессии, а также уровень взаимопонимания как в определенной мере результирующий показатель: если человек считает, что у него существует взаимопонимание с теми, с кем он живет под одной крышей (а в подавляющем большинстве это те, кого мы определяем как близких, кто составляет часть нашего самого ближнего круга общения), то это является показателем высокой эффективности общения и более здоровых межличностных отношений. Безусловно, в том случае, если его коммуникативные партнеры склоняются к тому же мнению, что на практике происходит достаточно часто.

Что касается объема общения, то 42 % респондентов отметили, что стали общаться больше, чем раньше, что, вероятно, было ожидаемо. Отметим, что, по словам почти половины (49 %) опрошенных, во время самоизоляции они общались примерно столько же, сколько и раньше. При этом 90 % в ответе на уже приведенный вопрос отмечали, что стали больше оставаться дома. Таким образом, нахождение в одном физическом пространстве не привело к увеличению объема общения для значительного числа респондентов. Это могло быть вызвано занятостью на удаленной работе, а также наличием стереотипов поведения, всегда имеющих место в общении между людьми на любом уровне и определяющих как характер коммуникации, так и ее объем. Перестроение на другую модель может происходить, но постепенно, и два месяца самоизоляции могли быть для большинства людей недостаточным сроком для таких изменений. В этом плане показателем ответ одного из респондентов на вопрос о способах решения конфликтов: «Способы не изменились. Слишком маленький отрезок времени в сравнении с длительностью построения взаимоотношений».

Особую важность, на наш взгляд, представляет вопрос об уровне агрессии в коммуникации. Весной 2020 г. многие популярные специалисты в области человеческих взаимоотношений говорили о том, что итогом самоизоляции в различных семьях может быть либо усиление конфликтов, либо, наоборот, сближение членов семьи. Наше исследование в целом подтверждает данный тезис.

В сумме 32 % видят изменения в коммуникации по шкале «мягкость – агрессия» (рис. 2). Но большая часть из них (18 % респондентов) отметили, что общение стало более мягким, спокойным и доброжелательным. Показательно, что, отвечая на открытый вопрос о способах решения напряженных и конфликтных ситуаций, многие респонденты написали, что предпринимали попытку сделать коммуникацию более спокойной и мягкой, более снисходительно относиться к раздражающим и огорчающим ситуациям и действиям сожителей, чтобы «ужиться» друг с другом. Причем мотивация была разной: от понимания, что все находится в одинаково сложном положении (например: «Наверное, изменилось настроение, тональность общения. Повысился уровень тревожности, беспокойства о близких. Все старались найти что-то, что поможет здоровью или улучшению настроения»), до осознания, что уйти от конфликта, если он разгорится, некуда.

Также 20 % респондентов отметили, что их общение с домашними стало более откровенным, и лишь 6,5 % сообщили об обратной тенденции (рис. 3), что хочется отметить, как положительное для межличностных отношений последствие самоизоляции. В стрессовых

Выберите один из вариантов, в большей степени характеризующий Ваше впечатление от общения с домашними в период самоизоляции

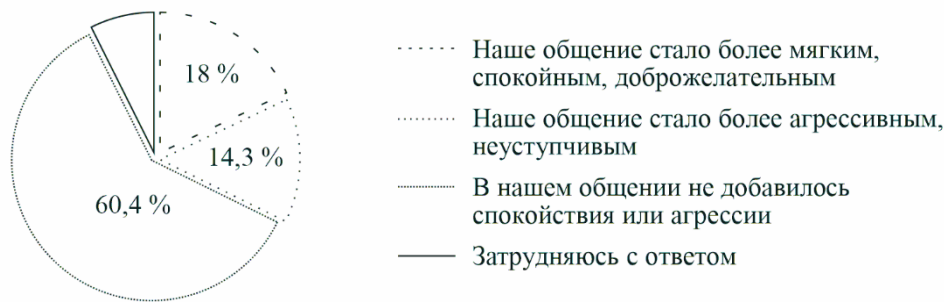


Рис. 2. Оценка респондентами коммуникации по шкале «мягкость – агрессия»  
Fig. 2. Respondents' assessment of communication on the scale «softness – aggression»

ситуациях и в критические социальные периоды, к которым, безусловно, относится принуждение к самоизоляции, люди нередко проявляют в общении больше психологических защит. Часто такой собеседник воспринимается как более закрытый, его партнеры по общению обычно ощущают, что он неискренен. С другой стороны, находясь под воздействием умелого партнера по коммуникации или в силу других обстоятельств, таких как понимание, что обстановку в данный момент сменить не получится и придется приспосабливаться к тому, что есть, человек может становиться более откровенным. Определенная степень самораскрытия, особенно в коммуникации на личном уровне, является необходимостью для построения здоровых межличностных отношений. В русле анализа игр Э. Берна самораскрытие и откровенность являются свойствами общения, сводящими на нет игры.

Выберите один из вариантов, в большей степени характеризующий Ваше впечатление от общения с домашними в период самоизоляции

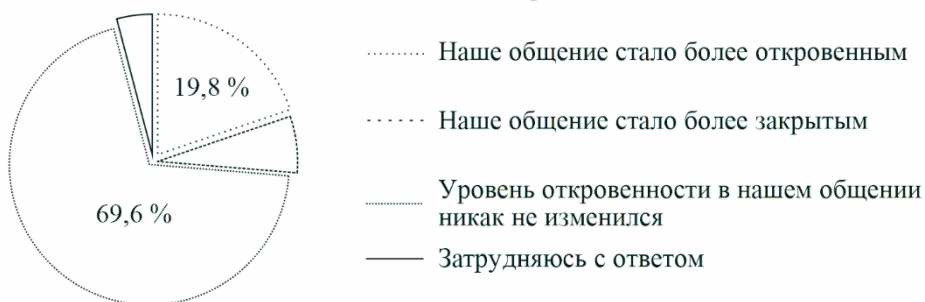


Рис. 3. Оценка респондентами коммуникации по шкале «закрытость – откровенность»  
Fig. 3. Respondents' assessment of communication on the «openness – frankness» scale

24 % респондентов отметили, что общение с сожителями стало, по их впечатлению, более эмоциональным (рис. 4), что наряду с уже отмеченным ростом агрессивности в напряженные для общества периоды актуализирует использование в повседневных практиках общения концепции ненасильственной коммуникации М. Розенберга. Тенденцию к более эмоциональному общению можно рассматривать как положительное последствие самоизоляции: для построения более комфортных взаимоотношений эмоции несут важнейшую и необходимую к донесению до представителей ближайшего окружения индивида информацию о чувствах собеседника. Однако раскрытие сложных и негативных эмоций требует определенных навыков, позволяющих избежать при этом конфликтов.

Выберите один из вариантов, в большей степени характеризующий Ваше впечатление от общения с домашними в период самоизоляции

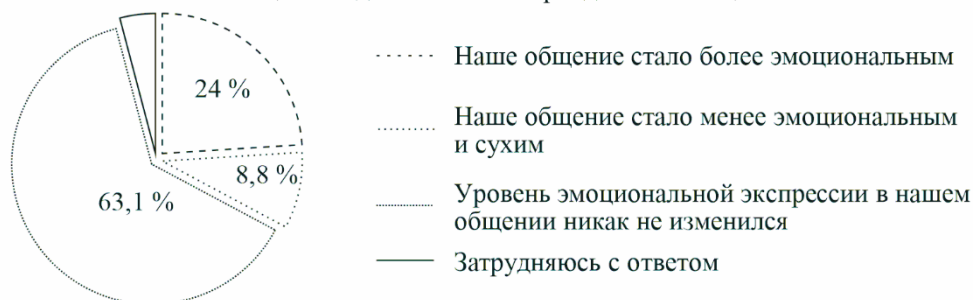


Рис. 4. Оценка респондентами коммуникации по степени ее эмоциональности  
Fig. 4. Assessment of communication by respondents by the degree of its emotionality

И наконец, 30 % респондентов, отвечая на вопрос о степени взаимопонимания, отметили, что достигли, как им кажется, большего взаимопонимания со своими сожителями (рис. 5). В ответе на вопрос «Какие положительные изменения произошли в Вашем общении с домашними?» 31 % респондентов выбрали вариант «Мы достигли большего понимания друг друга», что можно считать подтверждением данной информации. Мы не интересовались у этих респондентов, сохранился ли более высокий уровень взаимопонимания на данный момент. Но обычно такие процессы свидетельствуют о развитии межличностных отношений и способствуют их переходу на качественно новый уровень.

Выберите один из вариантов, в большей степени характеризующий Ваше впечатление от общения с домашними в период самоизоляции

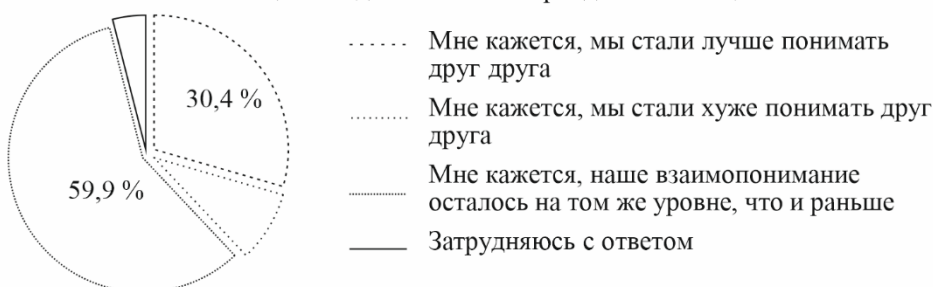


Рис. 5. Оценка респондентами изменения степени взаимопонимания с сожителями  
Fig. 5. Respondents' assessment of the change in the degree of mutual understanding with people they live together

Далее рассмотрим коммуникативные трудности, с которыми столкнулись респонденты во время вынужденной самоизоляции. 38 % участников анкетирования отметили, что общения было слишком много и доводилось от него уставать. По 24 % опрошиваемых заключили, что «сложно было избегать конфликтов», «стало сложнее договариваться по бытовым вопросам», а 25 % стали больше спорить. 15 % выбрали вариант «Сложно было выражать свои эмоции». По 11 % респондентов отметили, что стали больше ощущать давление своих сожителей и что в общении было сложно раскрываться и говорить о чем-то личном.

На вопрос о положительных изменениях в коммуникации больше всего (31 %) респондентов отметили вариант «Мы достигли большего понимания друг друга», что, как мы уже упоминали, соответствует данным, полученным в одном из предыдущих вопросов. Заметим также, что лишь от 5 до 6,5 % респондентов в рамках ответов на другие вопросы отмечали,

что у них ухудшилось взаимопонимание, или они во время самоизоляции чаще, чем обычно, не были поняты. Также среди позитивных изменений: «Стало проще договариваться по бытовым вопросам» – 26 %, «Общаться стало легче» – 21 %, «Выражать эмоции стало проще» – 18 %, «Мы стали меньше спорить» – 14 %, «Стал(а) меньше ощущать давление на меня» – 10 %.

Относительно ответов на вопросы о трудностях и положительных изменениях в коммуникации отметим еще одну интересную закономерность. Респонденты-женщины значительно чаще, чем мужчины, не отмечали или почти не отмечали трудностей в коммуникации во время самоизоляции и при этом отмечали сразу несколько положительных изменений, связанных с улучшением взаимопонимания, простотой выражения эмоций, снижением количества споров. А респонденты-мужчины, наоборот, часто отмечали несколько трудностей и не находили положительных моментов в сложившейся ситуации. Вероятно, это связано с большей предрасположенностью женщин к коммуникации и выражению эмоций в силу воспитания, тогда как мужчины в результате социализации и освоения своей гендерной роли традиционно склонны к действиям, нежели общению.

Задача вопросов об оценке респондентами поведения партнеров по коммуникации во время самоизоляции и рефлексии относительно собственного поведения заключалась в верификации ответов на предыдущие вопросы об изменениях в общении, путем побуждения респондентов взглянуть на ситуацию с другой стороны, возможно – более привычным или простым способом, оценивая не происходящее в целом, а других и себя в отдельности; выявлении большего количества новых практик коммуникативного поведения, обретенных и примененных во время длительного пребывания рядом с сожителями.

На вопрос «Как Вам кажется, произошли ли какие-то изменения в манере общения с Вами кого-то одного или нескольких Ваших домашних?» наиболее популярными ответами были: «Никаких изменений» (34 % – обратим внимание, что это лишь треть опрошенных), «Стали больше со мной разговаривать» (33 %), «Стали больше задавать вопросов» (25 %). Последние два ответа, наверное, были ожидаемыми и могут представлять интерес в сравнении с самоанализом. Только 18 % респондентов заметили, что сами стали больше стремиться к общению, и 12 % – что стали больше интересоваться мнением своих домашних. Что касается дихотомии «стремление к общению / избегание», то здесь скажем, что только 5 % отметили, что их сожители стали иногда избегать общения, и 25 % заметили такую тенденцию в своем поведении.

Также среди ответов на вопрос об оценке поведения других членов семьи распространены варианты: «Стали более мягкими и понимающими» (18 %), «Стали больше интересоваться моим мнением» (13 %), «Стали более эмоциональными» (12 %), «Стали более открытыми» (12 %). Эти ответы являются консонансными ответам на соответствующие вопросы о характере коммуникации в целом и подтверждают выводы, сделанные нами ранее.

Относительно вопросов об оценке поведения сожителей и своего собственного можем отметить следующие закономерности: 16 % опрошенных отметили, что их домашние стали более раздражительными, и около 14 % заметили, что стали агрессивнее сами. 18 % заметили, что их сожители стали более мягкими и понимающими, больше идти навстречу, тогда как 30 % респондентов написали, что старались сами идти на компромисс; 18 % отметили, что домашние «стали больше указывать мне, что надо делать», и только 13 %

отметили, что подобное поведение было характерно и для них самих. В последних двух случаях, вероятно, прослеживаются традиционные искажения в восприятии – отрицательные изменения проще увидеть в других, а положительные – в себе.

Вернемся к одной из главных проблем самоизоляции – угрозе роста эмоционального давления друг на друга и проявлений излишней агрессии, актуальность которой подтвердилась, согласно уже упомянутым результатам нашего исследования: 18 % респондентов заметили, что их общение стало более агрессивным и неуступчивым, а главными коммуникативными трудностями в период самоизоляции после усталости от слишком большого количества общения были названы увеличение числа споров (25 %) и сложность избежания конфликтов (24 %). Также мы задавали вопрос «Как изменилось количество напряженных и конфликтных ситуаций в Вашем общении с домашними в период самоизоляции?». В сумме 31 % респондентов отметили их увеличение.

Для получения более подробного описания настроений респондентов в этой области, уточнения используемых ими практик коммуникативной работы с конфликтами нами был задан открытый вопрос «Опишите, пожалуйста, в одной-двух фразах, как во время самоизоляции изменились Ваши способы решения напряженных и конфликтных ситуаций в общении с домашними?». Большинство отметило, что эти стратегии никак не изменились. Среди других ответов наиболее частыми оказались два схожих варианта. Первый – поиск компромисса через разговор, разъяснение своей позиции и попытку понять позицию партнера, например: «Выслушивание и предложение вариантов», «Стали прислушиваться к мнению друг друга». Второй – уступка (при том, что противоречия часто на самом деле не разрешены), принятие всего «как есть», попытка относиться проще к ситуации, например: «Соглашаться с тем, чего от меня хотят», «Конфликт решается фразой “нет смысла спорить”», «Терплю конфликтные ситуации, уступаю». В логике транзакционного анализа и анализа игр первый вариант представляет собой шаг в сторону отказа от игр, как способ избежать пугающих в общении ситуаций, к подлинной близости, означающей «спонтанную, свободную от игры откровенность осознающего человека, свободу эйдетического восприятия неиспорченного Ребенка, со всей наивностью и непосредственностью живущего здесь и сейчас» [4, с. 329]. Вторая стратегия скорее всего приведет к развитию игр, поскольку она подразумевает не решение трудных ситуаций, а уход от них, попытку их проигнорировать.

Некоторыми респондентами стремление решить конфликт через обсуждение мнений сторон отмечается как вынужденное: «Стало сложнее обижаться, так как идти некуда»; «Так как самоизоляция предполагает постоянное нахождение дома, то конфликтные ситуации стали быстрее решаться. Ведь мало кому хочется день-два находиться в напряженной обстановке. Каждый из членов семьи стал идти на уступки»; «Так как есть понимание того, что “уйти” от проблемы не получится, возникла необходимость продолжать разбирать конфликтные ситуации, чтобы наладить общение»; «Приходилось снижать эмоции, потому что, находясь в четырех стенах, невыгодно ссориться с человеком на одной территории с тобой»; «Приходилось урегулировать конфликты быстрее, чем было до этого, поэтому мы стали легче уступать друг другу и прощать какие-то мелочи, нежели это было раньше».

В логике Э. Берна такое «принуждение» к общению может рассматриваться как игра, поскольку имеет скрытые мотивы и вознаграждения. Наличие скрытого мотива вероятно

из-за самой установки, что общение и поиск выхода из конфликтных ситуаций имеют отчасти вынужденный характер, что далеко не всегда будет открыто признаваться и проговариваться между партнерами по общению, а главное, не связано с искренним желанием разрешить сложные моменты, улучшить отношения.

Вознаграждения могут быть следующими.

Внутреннее психологическое вознаграждение (заключается, по Берну, в экономии психической энергии) в данном случае состоит в получении внимания от окружающих, в некоторых ситуациях – одобрения. Внешнее психологическое вознаграждение заключается в возможности при помощи игры избежать вызывающих страх ситуаций. В случае «принудительного общения» такой ситуацией может быть по-настоящему откровенное общение с близким человеком, когда решение конфликта, если бы оно рассматривалось не как принудительное действие, вынужденная или временная мера, а было бы попыткой разрешить противоречия на более глубоком уровне, могло бы привести к обсуждению более серьезных вещей, касающихся отношений, раскрытию ранее не высказанных эмоций или установок, с которыми потом придется «разбираться».

Внутреннее социальное вознаграждение состоит в самой возможности разыгрывать игру, что помогает человеку упорядочивать время, заполняя коммуникативное пространство транзакциями, ее составляющими. Это может проявляться, например, в постоянном подробном обсуждении конфликтных ситуаций, при этом не имеющем цель их по-настоящему разрешить. Внешнее социальное вознаграждение определяется тем, как используется ситуация для внешних социальных контактов, т. е. с представителями не самого близкого окружения. Во время самоизоляции оно может быть получено в процессе общения по телефону и видеосвязи, включающего рассказы о ситуации дома, ее обсуждения со знакомыми.

Биологическое вознаграждение заключается в обмене необходимыми поглаживаниями (по Берну – единица любого общения). В ситуации игры «Принуждение к общению» это могут быть реплики, связанные с положительной оценкой друг друга, или, наоборот, обмен воинственными фразами. В обоих случаях удовлетворяется базовая потребность человека в коммуникации. Экзистенциальное вознаграждение заключается в подтверждении жизненной позиции игрока. Например, «общение в семье должно быть мягким и вежливым, а конфликтов нужно избегать».

Ряд респондентов отмечает, что конфликты стали разрешаться лучше в связи с тем, что у них появилось время для их разрешения: «Появилось больше времени на разговоры, стало меньше повторяющихся конфликтов, потому что стали чаще приходить к компромиссу»; «Появилось больше времени и способов решить бытовые вопросы, решение которых ранее могло вызвать затруднение».

Также некоторые респонденты акцентировали внимание на том, что освоили новые коммуникативные навыки и стали более эффективными в решении напряженных ситуаций: «Научился видеть некоторые типы конфликтов заранее, что помогает обходить их теперь»; «Решение конфликтов стало менее эмоциональным. Сократилось время от начала конфликта до его решения и примирения». Более того, ряд респондентов рассматривает самоизоляцию как подчеркнуто положительное явление не только в отношении коммуникации, но шире: «Лучший год в моей жизни спасибо COVID <3>»; «Мне понравилось. Готов оставить такой образ жизни на долгое время еще».

Последний заданный респондентам вопрос был открытым и заключался в просьбе описать любые изменения периода самоизоляции в коммуникации с друзьями, родными и другими близкими людьми, с которыми респондент не живет. На всем протяжении самоизоляции изменения в профессиональной деятельности, в том числе коммуникации в профессиональной среде, были на виду, о них много говорилось как в СМИ, так и в научной среде, а вот как изменились отношения людей с представителями ближайшего и более неформального окружения – тема куда менее раскрытая и вызывавшая у нас исследовательский интерес. Среди ответов на этот вопрос можно выделить три группы, примерно равные по объему: изменений не произошло; произошло сближение, усиление интереса друг к другу, улучшение отношений; произошло отдаление друг от друга или ухудшение отношений. Что касается второго варианта, в качестве причин сближения или улучшения отношений респонденты отмечали: положительное влияние коммуникации онлайн («Коммуникация просто перешла в онлайн – видеозвонки, голосовые сообщения, просто постоянные созвоны. Сократилось количество времени, физически проведенного вместе, но это не сказалось на качестве. Где-то даже напротив»); длительное ожидание встречи («С парнем улучшились отношения – больше ждала встречи»; «Появилось большее желание встречи и менее бытовые диалоги»); вероятно – осознание ценности коммуникации с близкими, возможности которой были ограничены («Стала больше слушать, захотелось чаще созваниваться»; «Стали меньше общаться, однако это общение стало более искренним»).

**Заключение.** В ходе исследования выдвинутая нами гипотеза частично подтвердилась. Напряженных и конфликтных ситуаций в общении между сожителями в исследуемый период стало больше, что актуализировало поиск новых стратегий и техник коммуникации для сохранения психологической стабильности межличностных отношений. Среди них респонденты наиболее часто называли более детальное обсуждение причин противоречий и конфликтных ситуаций, поиск компромисса, попытку лучше прислушиваться к мнению своих собеседников, стремление не обращать внимание на мелкие проблемы, уступку мнению партнера.

Многие респонденты отметили положительное влияние периода самоизоляции на их отношения с проживающими с ними людьми, в частности: рост взаимопонимания, получение новых коммуникативных навыков, в том числе связанных с решением трудных и конфликтных ситуаций, понимание ценности общения и отношений с близкими людьми.

Среди коммуникативных трудностей периода самоизоляции наиболее распространенными оказались усталость от общения, сложность в выражении своих эмоций, самораскрытии, а также рост количества конфликтов.

Сложности и изменения в коммуникации периода самоизоляции многими респондентами были оценены как интересный жизненный опыт, дающий новые возможности для саморазвития и развития межличностных отношений.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Указ Президента РФ № 239 от 02.04.2020. О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_349217/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_349217/) (дата обращения: 01.02.2021).

2. Постановление Правительства Санкт-Петербурга № 182 от 03.04.2020. О внесении изменений в Постановление Правительства Санкт-Петербурга № 121 от 13.03.2020. URL: <https://rg.ru/2020/04/03/spb-post182-reg-dok.html> (дата обращения: 01.02.2021).
3. Розенберг М. Язык жизни: Ненасильственное общение. СПб.: София, 2020.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений / пер. с англ. А. А. Грузберга. М.: Эксмо, 2012.
5. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / пер. с англ. А. А. Грузберга. М.: Эксмо, 2015.
6. Большой толковый словарь русского языка / под ред. С. А. Кузнецова. СПб.: Норинт, 1998.

### **Информация об авторе.**

**Пашковский Евгений Александрович** – кандидат политических наук (2013), доцент кафедры социологии и политологии Санкт-Петербургского государственного электротехнического университета «ЛЭТИ», ул. Проф. Попова, д. 5, 197376, Россия. Автор 20 научных публикаций. Сфера научных интересов: социология повседневности, социология эмоций, социальная психология, межличностная коммуникация. E-mail: [egn-pashkovsky@rambler.ru](mailto:egn-pashkovsky@rambler.ru)

### **REFERENCES**

1. "On measures to ensure the sanitary and epidemiological well-being of the population in the territory of the Russian Federation in connection with the spread of a new coronavirus infection (COVID-19)" (2020), *Ukaz Prezidenta RF № 239 ot 02.04.2020* [Decree of the President of the Russian Federation No. 239 dated 02.04.2020], available at: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_349217/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_349217/) (accessed 01.02.2021).
2. "On amendments to the Resolution of the Government of St. Petersburg dated 13.03.2020 No. 121" (2020), *Postanovlenie Pravitel'stva Sankt-Peterburga № 182 ot 03.04.2020* [Resolution of the Government of St. Petersburg No. 182 dated 03.04.2020], available at: <https://rg.ru/2020/04/03/spb-post182-reg-dok.html> (accessed: 01.02.2021).
3. Rozenberg, M. (2020), *Yazyk zhizni: Nenasil'stvennoe obshchenie* [Language of Life: Nonviolent Communication], Sofiya, SPb., RUS.
4. Berne, E. (2012), *Igry, v kotorye igrayut lyudi. Psikhologiya chelovecheskikh vzaimootnosheni* [Games People Play. The Psychology of Human Relationships], Transl. by Gruzberg, A.A., Eksmo, Moscow, RUS.
5. Berne, E. (2015), *Lyudi, kotorye igrayut v igry. Psikhologiya chelovecheskoi sud'by* [What so You Say After You Say Hello. The Psychology of Human Destiny], Transl. by Gruzberg, A.A., Eksmo, Moscow, RUS.
6. *Bol'shoi tolkovyi slovar' russkogo yazyka* [Great Dictionary of Russian language] (1998), in Kuznetsov, S.A. (ed.), Norint, SPb., RUS.

### **Information about the author.**

**Evgeny A. Pashkovsky** – Can. Sci. (Policy) (2013), Associated Professor at the Department of Sociology and Political Science, Saint Petersburg Electrotechnical University, 5 Professor Popov str., St Petersburg 197376, Russia. The author of 20 scientific publications. Area of expertise: sociology of everyday life, sociology of emotions, social psychology, interpersonal communication. E-mail: [egn-pashkovsky@rambler.ru](mailto:egn-pashkovsky@rambler.ru)