

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №3, Том 9 / 2021, No 3, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-3-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/17PSMN321.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Усова Н.В., Арендачук И.В., Кленова М.А. Диагностика характеристик активности личности в условиях вынужденных социальных ограничений // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/17PSMN321.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Usova N.V., Arendachuk I.V., Klenova M.A. (2021). Studying personality activity in conditions of forced self-isolation. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/17PSMN321.pdf> (in Russian)

*Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 18-18-00298*

### **Усова Наталия Владимировна**

ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский университет имени Н.Г. Чернышевского», Саратов, Россия

Доцент

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: [usova\\_natalia@mail.ru](mailto:usova_natalia@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3699-9170>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=642716](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=642716)

### **Арендачук Ирина Васильевна**

ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский университет имени Н.Г. Чернышевского», Саратов, Россия

Доцент

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: [arend-irina@yandex.ru](mailto:arend-irina@yandex.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8378-2284>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=511319](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=511319)

### **Кленова Милена Александровна**

ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский университет имени Н.Г. Чернышевского», Саратов, Россия

Доцент

Кандидат психологических наук

E-mail: [milena\\_d@bk.ru](mailto:milena_d@bk.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3900-1233>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=722764](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=722764)

## **Диагностика характеристик активности личности в условиях вынужденных социальных ограничений**

**Аннотация.** Статья посвящена теоретическому и методическому обоснованию проблемы изучения активности личности в условиях вынужденной самоизоляции в связи с карантинными мероприятиями, вызванными распространением коронавирусной инфекции. Представлен авторский метод диагностики этих характеристик, позволяющий изучить особенности активности личности по четырем обобщенным блокам: фрустрация на последствия вынужденных социальных ограничений; компенсаторные формы активности; личностные ресурсы и активность в разных сферах жизнедеятельности. Представлено теоретическое обоснование методики, ее психометрические характеристики, содержательное описание шкал, тестовые нормы для мужской и женской выборки. Стандартизация методики

проведена на выборке испытуемых в возрасте 18–56 лет ( $n = 372$ ; 58 % женщин и 42 % мужчин). Надежность методики проверена в процессе позиционного анализа и подтверждена расчетами статистических критериев — коэффициента внутренней согласованности  $\alpha$  Кронбаха (0,917), коэффициентом расщепленной надежности Спирмена-Брауна (0,687), а также результатом интеркорреляционного анализа между показателями по обобщенным шкалам. Очевидная и содержательная валидность основана на экспертной оценке специалистов, обладающих высокой профессиональной компетентностью в области общей и социальной психологии. Конвергентная валидность подтверждена путем сопоставления данной методики с авторитетными родственными методиками и доказательством наличия значимых связей с ними. С этой целью использовались методики: «Диагностика уровня социальной фрустрированности (Л.И. Вассерман); «Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни» (Р.С. Элиот, адаптация Н.Е. Водопьяновой); «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» (Л.А. Курганский, Т.А. Немчин). Подтвержденные психометрические данные методики позволяют использовать ее как надежный диагностический инструмент для решения научных и прикладных задач, связанных с психической жизнью и поведением человека в условиях вынужденных социальных ограничений.

**Ключевые слова:** методика исследования; личность; активность личности; социальные ограничения; самоизоляция; фрустрация; личностные ресурсы; сферы жизнедеятельности личности

## Введение

Современное российское общество функционирует в непростых условиях в связи с пандемией коронавируса. Необходимость ориентироваться на новые нормы и выполнять правила, вызванные социальными ограничениями, для многих людей стала источником трудностей, к которым они оказались не готовы. Очевидно, что их психическое состояние изменилось: потери и издержки в разных сферах жизнедеятельности легли в основу повышения тревоги и формирования фрустрационных реакций, возникновения новых психологических феноменов, трансформирующих социальную активность личности.

В этой связи для специалистов психологических служб стала актуальной задача помощи и социально-психологической поддержки людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, вызванной социальными ограничениями. Однако такая помощь должна быть адресной, учитывающей особенности психического состояния конкретного человека (сила фрустрации, степень активности) и его способность противостоять вызовам (личностные ресурсы). А для разработки конкретных рекомендаций необходимо знать особенности проявления активности личности в разных сферах жизнедеятельности.

Очевидно, что любое психологическое или психолого-педагогическое (если речь идет об учащейся молодежи) воздействие или сопровождение личности должно быть направлено в первую очередь на наиболее значимые для нее сферы. И поэтому для психологов остро встает вопрос диагностики состояний и активности личности, обусловленные именно социальными ограничениями.

Современная психологическая наука откликнулась на вызовы времени. Исследователи подчеркивают увеличение частоты разнообразных негативных психических состояний, возникающих вследствие воздействия вводимых социальных ограничений (стресс, фрустрация, кризис, депривация, конфликт и т. п.) [1], которые характеризуются доминированием острых или хронических негативных эмоциональных переживаний (тревоги, страха, депрессии, агрессии, раздражительности, дисфории и т. п.) [2], нарушениями сна и привычных форм

поведения [3]. Однако надежного и валидного инструментария у специалистов остро не хватает. Без сомнения, есть ряд авторитетных методик, позволяющих диагностировать качество жизни<sup>1</sup> [4], особенности проявления социальной фрустрированности<sup>2</sup> и фрустрационные реакции на самоизоляцию [5], эмоционального и психического состояния личности<sup>3</sup>, особенностей ситуационной активности взрослой личности [6]. Однако для решения практико-ориентированных и научных задач их применение не всегда оказывается удобным. Требуется комплексное применение методик для выявления разных аспектов активности, многократно увеличивающее число вопросов, на которые требуется ответить респондентам, и временные затраты, необходимые для постановки точного психологического диагноза. Кроме того, эти методики не ориентируют человека на конкретные условия социальных ограничений в своих инструкциях.

Данное противоречие, вызванное с одной стороны — необходимостью быстрой постановки психологического диагноза человеку, переживающему трудности в связи с вынужденными социальными ограничениями, и с другой стороны — отсутствием у психологов надежного и валидного диагностического инструментария, направленного на достаточно оперативную диагностику различных аспектов активности личности в условиях таких ограничений, актуализирует необходимость построения теоретической модели активности личности в период вынужденных социальных ограничений и разработки методики для изучения ее основных характеристик.

### **Теоретическая модель активности личности в условиях вынужденных социальных ограничений**

Под вынужденными социальными ограничениями понимается система норм и правил, определяющих модели поведения людей, обязательные к соблюдению в условиях социальной изоляции и самоизоляции в связи с распространением коронавирусной инфекции и введением режима повышенной готовности.

Введение социальных ограничений — это вынужденная мера, которая ухудшает условия, привычный образ и качество жизни человека в целом. В условиях самоизоляции многие люди столкнулись с неожиданными помехами при удовлетворении потребностей разных уровней, лишились возможности использовать привычные способы снижения эмоционального напряжения (посещение спортзала, развлекательных и общественных заведений, прогулки по парку, общение с близкими и друзьями) [7], переживали адаптационные трудности и такие экзистенциальные данности, как одиночество, неопределенность, неуверенность в завтрашнем дне [8], чувство бессмысленности и опустошенности [9].

Главными спутниками введенных социальных ограничений стали стресс и близкое к нему состояние фрустрации (при попытках решить две или более взаимоисключающие задачи), вызывающие нарушение активности личности. Очевидно, что социально-психологические

---

<sup>1</sup> Водопянова, Н.Е. Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни / Н.Е. Водопянова // Практикум по психологии здоровья. Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2005. — С. 148–155.

<sup>2</sup> Вассерман, Л.И. Методика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и ее практическое применение: пособие для врачей и клинических психологов / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, М.А. Березин — СПб.: Ин-т им. В.М. Бехтерева, 2004. — 28 с.

<sup>3</sup> Барканова, О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы. — Красноярск: Литера-принт, 2009. — 237 с.

последствия таких условий жизнедеятельности зависят от оценки значимости возникшей ситуации для субъекта, его интеллектуальных процессов и личностных особенностей [10].

Можно выделить несколько способов реагирования субъекта жизнедеятельности на социальные ограничения:

- отрицание — неприятие возникшей ситуации, сопровождающееся гневом, а порой и открытой агрессией по отношению к окружающим, событиям и принимаемым социальным мерам;
- смирение — усиление чувства безысходности, отчаянья и вины в связи с крушением надежд;
- активность — осуществление действий, направленных на эффективное использование возможностей самоизоляции для личностного развития или сохранения/повышения своего уровня жизни.

Очевидно, что в первых двух случаях активность может не соответствовать ситуации и, как следствие, субъект не достигнет цели, к которой стремится или может прийти к совершенно неожиданному результату. Активность же, направленная на преодоление специфических эмоциональных состояний, обусловленных самоизоляцией, трансформируется в связи с необходимостью взять ответственность за происходящее на себя и изменить привычное функционирование, путем использования гибкой комбинации стратегий реактивности, как способа выживания в изменяющихся условиях [11].

Таким образом, теоретической основой модели активности личности в период вынужденных социальных ограничений стало положение о том, что связанные с ними события, с одной стороны, могут негативно сказываться на активности человека, провоцируя ее деструктивные формы, опасные как для него, так и для государства, а с другой — социальная активность может выступать превентивным фактором, снижающим их негативные последствия. В соответствии с данным положением были выделены ряд характеристик активности личности.

1. реакция на последствия вынужденных социальных ограничений, выраженная через эмоциональные проявления: сосредоточенность на проблеме, ощущение гнетущего эмоционального напряжения, блокирование или прерывание активности;
2. компенсаторные формы активности, связанные с формированием новых или выраженностью не значимых ранее форм поведения личности, направленных на замещение привычной, но не эффективной в условиях самоизоляции деятельности: виртуальная активность, замещение активности и диссимуляция активности;
3. личностные ресурсы как источник преодоления трудностей и преодоления стресса, вызванных вынужденными социальными ограничениями: вовлеченность в процесс жизни, уверенность в подконтрольности событий, принятие вызова жизни;
4. удовлетворенность жизнью в период вынужденной самоизоляции, определяющая уровень активности личности в разных сферах жизнедеятельности (профессиональная деятельность, обучение и образование, семейные взаимоотношения, социальные контакты, отдых и увлечения, материальное положение, здоровье, любовные отношения).

Данные характеристики активности в условиях вынужденных социальных ограничений были выделены на основе анализа публикаций, посвященных проблеме жизнедеятельности личности в условиях фрустрации и стресса.

Так, было показано, что типичным выражением фрустрации и стресса может быть сосредоточенность на проблеме, фиксация на ней [12]. Очевидно, что при фиксации на последствиях введенных ограничений поведение одного субъекта может быть ригидным и консервативным, а его активность будет продолжением прежней деятельности по инерции, у другого же субъекта поведение будет обусловлено длительным фокусированием психической активности на восприятии, переживании и анализе последствий социальных ограничений.

При описании последствий стресса, психологических травм и длительной фрустрации исследователи довольно часто говорят о высоком нервно-психическом напряжении — психическом состоянии, возникающем в тяжелых, непривычных для психики условиях, требующих перестройки всей адаптационной системы организма [13]. При этом активность одних субъектов сопровождается улучшением внимания, мобилизацией сил, активизацией психических и физических возможности организма, работоспособностью, у других — повышением тревоги и депрессии, чувством беспомощности, безнадежности, что в конечном итоге приводит к психической дезадаптации, а при отсутствии социальной поддержки — и к девиантности личности [14].

Исследования показывают, что в состоянии повышенного напряжения, когда достигается определенный индивидуальный порог терпимости к фрустрации, человеку свойственна реакция избегания [15]. Поэтому можно говорить о том, что одним из последствий вынужденных социальных ограничений и самоизоляции может быть блокировка и приостановка привычной активности — одни субъекты будут продолжать привычный образ жизни и реализовывать желаемую активность, тогда как другие будут стараться ее приостановить или отложить на более благоприятное время.

Если же при воздействии последствий вынужденных социальных ограничений нарушений психосоматического состояния не происходит, то можно говорить о той или иной степени компенсации, которая является формой адаптации в измененных условиях жизнедеятельности [16]. Блокировка или прекращение активности обычно сопровождается какой-либо компенсацией, например, уходом из реальной жизни путем погружения в виртуальную среду [17]. Перенос профессиональной (работа удаленно), образовательной (дистанционное общение), коммуникативной, торгово-экономической (покупки через Интернет) и прочей активности — это уже состоявшийся и укрепившийся факт. Практически весь спектр активности сегодня может происходить посредством интернет-технологий [18]. Если индивид справился с этой перестройкой, то последствия вынужденных ограничений будут минимальны, оставаясь же пассивными, он более подвержен негативным последствиям вынужденных социальных ограничений. В результате наложенных социальных ограничений, недоступная активность индивида может не только перейти в виртуальное пространство, но может быть и замещена любой другой более доступной, например, творчеством.

Конечно, сам факт компенсации активности еще не позволяет говорить о ее эффективности и продуктивности. Эта неоднозначная проблема, требующая определения точки отсчета, в соотношении с которой будет оцениваться достигнутый эффект [16]. В этом контексте целесообразным является введение еще одной характеристики активности — личностные ресурсы, выводимой через такие параметры как вовлеченность в процесс жизни, уверенность в подконтрольности событий, принятие вызова жизни [19].

Наличие или отсутствие целей в период вынужденных социальных ограничений придают активности осмысленность, направленность и дальнейшую перспективу. Введенные



вынужденные ограничения могут стать той чертой, которая разделит жизнь на два этапа, до карантинных мер и после, что определенно скажется негативным образом на благополучии и активности человека. Вместе с тем кому-то удастся сохранить целеустремленность, жизненные планы и ответственность за их реализацию.

Исходя из положения о том, что сущностью стрессовой ситуации можно считать утрату контроля [20] и отсутствие адекватной данной ситуации реакции при значимости для субъекта последствий отказа от реагирования [21], обозначим еще одну составляющую, которая будет влиять на его активность — уверенность в подконтрольности событий. Если активность субъекта будет мотивосообразной и подчиненной организующей ее цели, она заведомо не является фрустрационной, но при отсутствии контроля (волей или сознанием субъекта) активность становится дезорганизованной и не связанной с мотивом, ее можно назвать «катастрофической» (термин К. Гольдштейна) [13].

### Методы и процедура психометрической проверки методики

Психометрическая проверка методики «Активность личности в условиях вынужденных социальных ограничений» (АЛ-ВСО) проводилась на выборке из 372 человек в возрасте от 18 до 56 лет, из них 42 % мужчины и 58 % женщины.

Проверка шкал методики на нормальность распределения осуществлялась с помощью расчетного статистического критерия  $\chi^2$  Пирсона. Надежность методики доказывалась с помощью позиционного анализа путем определения внутренней согласованности утверждений, составляющих методику (вычислялся статистический критерий альфа Кронбаха), и расщепленной надежности (считался split-half коэффициент Спирмена-Брауна). Также осуществлялся интеркорреляционный анализ обобщенных шкал методики (по критерию  $r$  Спирмена). Очевидная и содержательная валидность проверялась путем экспертной оценки. В качестве экспертов были приглашены независимые специалисты, обладающие высокой профессиональной компетентностью в области общей и социальной психологии — два доктора психологических наук и пять кандидатов психологических наук. Конвергентная валидность подтверждалась путем эмпирического сопоставления в процессе корреляционного анализа данных, полученных по разрабатываемой методике и по авторитетным родственным методикам. Использовались следующие методики:

- «Диагностика уровня социальной фрустрированности» (Л.И. Вассерман) — выбор данной методики обусловлен тем, что она позволяет выявить уровень удовлетворенности — неудовлетворенности личности в пяти сферах ее жизнедеятельности (взаимоотношения с родными, с ближайшим окружением, своим социальным статусом, социально-экономическим положением, здоровьем и работоспособностью, а также определить общий уровень социальной фрустрированности, которая, согласно нашей концепции, является одним из факторов, определяющих активность личности в условиях вынужденных социальных ограничений.
- «Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни» (Р.С. Элиот, адаптация Н.Е. Водопьяновой) была выбрана в связи с тем, что она дает возможность не только выявить сферы и уровень психической напряженности, вызванной качеством жизни (работа, личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми, поддержка), но проанализировать характеристики, связанные с удовлетворением/неудовлетворением личности своей индивидуальной жизнью (оптимистичность, напряженность, самоконтроль, негативные эмоции).

• «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» (Л.А. Курганский, Т.А. Немчин) — в контексте подтверждения конвергентной валидности данная методика позволяет оценить характеристики личности, отражающие ее активность на уровне психических состояний, связанных с ситуацией самоизоляции, обусловленной вынужденными социальными ограничениями в условиях коронавирусной пандемии.

### Результаты

Проверка выборки на нормальность распределения осуществлялась путем расчета критерия согласия Пирсона по всем шкалам методики (табл. 1).

Таблица 1

#### Результаты проверки выборки на нормальность распределения по шкалам методики АЛ-ВСО

Шкалы методики	Критерий согласия Пирсона, $\chi^2$		Число степеней свободы, df	p-уровень значимости
	расчетный	критический		
Фрустрация на последствия вынужденных социальных ограничений	34,36	18,31	10	0,003
- сосредоточенность на проблеме	8,43	11,07	5	0,134
- ощущение гнетущего эмоционального напряжения	20,83	11,07	5	0,001
- блокирование и прерывание активности	28,21	11,07	5	0,002
Компенсаторные формы активности	9,51	9,49	4	0,049
- виртуальная активность	26,17	11,07	5	0,004
- замещение активности	40,01	11,07	5	0,005
- диссимуляция активности	11,38	11,07	5	0,044
Личностные ресурсы	17,51	7,81	3	0,001
- вовлеченность в процесс жизни	23,55	11,07	5	0,001
- уверенность в подконтрольности событий	53,41	9,40	4	0,001
- принятие вызова жизни	25,15	12,59	6	0,001
Активность в разных сферах жизнедеятельности	5,27	14,07	7	0,630
- профессиональная сфера	39,97	18,31	10	0,001
- обучение, образование	38,1	16,91	9	0,001
- семейные взаимоотношения	44,91	15,51	8	0,001
- социальные контакты	27,99	19,91	9	0,001
- отдых, увлечения	16,89	15,51	8	0,031
- материальное положение	41,02	21,03	12	0,001
- здоровье	9,07	7,81	3	0,028
- любовные отношения	50,43	19,68	11	0,001

Составлено авторами

Согласно полученным данным выборка приближена к нормальному распределению только по шкале «Сосредоточенность на проблеме» и «Активность в разных сферах жизнедеятельности», т.к. эмпирическое значение критерия согласия Пирсона меньше критического расчетного для соответствующего числа степеней свободы и уровень его достоверности больше  $p = 0,05$ . Все остальные шкалы продемонстрировали распределение значений, отличное от нормального. Поэтому для дальнейших расчетов надежности и валидности использовались непараметрические критерии.

Проверка надежности методики с помощью позиционного анализа показала, что альфа Кронбаха по всем утверждениям опросника ( $M = 221,14$ ;  $SD = 34,08$ ) колеблется в пределах

$\alpha = 0,914-0,918$ . Расчетный коэффициент альфа Кронбаха по всей методике  $\alpha = 0,917$ ; стандартизированное  $\alpha_{st} = 0,916$ ; средняя корреляция между позициями  $r_{inter-item} = 0,136$  (что соответствует уровню значимости  $p < 0,05$ ). Расщепление методики на две равные части (первая половина  $M = 103,64$ ;  $SD = 18,78$ ;  $\alpha = 0,862$  и вторая половина  $M = 17,50$ ;  $SD = 21,68$ ;  $\alpha = 0,910$ ) позволило вычислить коэффициент split-half надежности Спирмена-Брауна  $r_{sb} = 0,687$  и корреляцию между первой и второй половинами теста (с поправкой на затухание)  $r = 0,692$ . На основании анализа полученных показателей внутренней согласованности и расщепленной надежности можно сделать вывод о том, что разработанный опросник достаточно надежно описывает имеющийся массив ответов испытуемых, позволяя достоверно проанализировать характеристики активности личности в период вынужденных социальных ограничений.

Интеркорреляция обобщенных шкал опросника также позволяет говорить об их внутренней согласованности (табл. 2).

**Таблица 2**

**Результаты корреляционного анализа обобщенных шкал методики АЛ-ВСО**

Обобщенные шкалы методики	Фрустрация на последствия вынужденных социальных ограничений	Компенсаторные формы активности	Личностные ресурсы	Активность в разных сферах жизнедеятельности
Фрустрация на последствия вынужденных социальных ограничений	1	0,198	-0,349	0,372
Компенсаторные формы активности	0,198	1	0,475	0,642
Личностные ресурсы	-0,349	0,475	1	0,889
Активность в разных сферах жизнедеятельности	0,372	0,889	0,642	1

*В таблице представлены значения коэффициентов ранговой корреляции Спирмена (критическое  $r_s = 0,175$  при  $p \leq 0,01$ ). Составлено авторами*

Высокие показатели корреляции свидетельствуют о том, что методика измеряет достаточно специфичный параметр, который является лишь частью измеряемого качества. Отметим, что его разработка и была направлена на исследование не просто активности личности, а характеристик ее активности в условиях вынужденных социальных ограничений. Обращает на себя внимание величина коэффициентов корреляции по шкале активности в разных сферах жизнедеятельности, что может свидетельствовать о системообразующем значении трансформации социальной активности вследствие введенных социальных ограничений. Данный факт косвенно подтверждает методологические основы разработки опросника.

*Определение валидности методики «Активность личности в условиях вынужденных социальных ограничений» (АЛ-ВСО) осуществлялось в два этапа — сначала анализировалась очевидная и содержательная валидность, затем осуществлялась эмпирическая проверка конструктивной валидности.*

Независимые эксперты единогласно отметили ценность методики для изучения особенностей активности личности в новых для современного общества условиях функционирования и социальной напряженности, вызванной необходимостью соблюдать ряд вынужденных ограничений в поведении, общении и деятельности людей (очевидная валидность была подтверждена).



Эксперты также оценивали 72 утверждения методики на предмет соответствия их содержания описаниям шкал-характеристик активности личности в условиях вынужденных социальных ограничений и обобщенных шкал, объединяющих эти характеристики в четыре блока.

Первый блок. Обобщенная шкала «Фрустрация на последствия вынужденных социальных ограничений» включает 24 вопроса и позволяет диагностировать форму эмоционального стресса, вызванного трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Высокие показатели свидетельствуют о том, что социальная изоляция и самоизоляция выступают непреодолимым для человека препятствием, блокирующим достижение ранее поставленных целей. В ситуации вынужденных социальных ограничений могут наблюдаться формы фрустрационных реакций, нашедших отражение в названиях шкал-характеристик:

- «Сосредоточенность на проблеме» (8 вопросов) — свидетельствует о том, что сознание субъекта обращено на негативные реальные и воображаемые последствия социальной изоляции и самоизоляции. Данная сосредоточенность может проявляться в сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида. Высокие показатели свидетельствуют о глубине фокусирования психической активности на последствиях социальных ограничений и невозможности сосредоточить внимание на чем-либо, не имеющем отношения к данной ситуации.
- «Ощущение гнетущего эмоционального напряжения» (8 вопросов) — отражает психофизиологическое состояние организма, характеризующееся выраженностью негативных эмоциональных реакций (тревога, гнев, апатия и т. п.). Данные эмоциональные реакции могут сопровождаться проблемами в физическом самочувствии, вызванном дисфункциональными сбоями в организме (в дыхании, кровообращении, гормональном фоне, в иммунитете), в снижении общей активности личности, обусловленной усталостью от всего, переживаниями чувств уныния, подавленности, безысходности, настороженности.
- «Блокирование или прерывание активности» (8 вопросов) — данная шкала отражает степень прекращения активности, направленной на достижение значимой цели, которая сопровождается отсутствием веры в свои возможности, в достижение внутренней установки на успех в конкретном действии.

Второй блок. Обобщенная шкала «Компенсаторные формы активности» включает 24 вопроса и диагностирует появление и выраженность в условиях вынужденных социальных ограничений новых форм поведения, формирование индивидуальных стилей деятельности и поведения, обеспечивающих достижение определенных целей с большей степенью эффективности. В ситуациях социальной изоляции и самоизоляции могут наблюдаться следующие компенсаторные формы активности (соответствуют названиям шкал-характеристик):

- «Виртуальная активность» (8 вопросов) — шкала отражает степень погружения личности в виртуальную среду; высокие баллы свидетельствуют о том, что субъект приспособился к разным формам активности с применением разнообразных технических средств без непосредственного присутствия.
- «Замещение активности» (8 вопросов) — шкала диагностирует степень переноса реакции с недоступного объекта на доступный или замену неприемлемого действия приемлемым; высокие баллы свидетельствуют в пользу того, что в

условиях изоляции субъект осуществил перенос потребностей и желаний с одного объекта на другой, который на данный момент оказался более доступным.

- «Диссимуляция активности» (8 вопросов) — шкала показывает степень сознательного нарушения самоизоляции и проявления социальной активности в период вынужденных ограничений; чем выше балл по этой шкале, тем больше личность направлена на нарушение норм и правил самоизоляции для достижения своих целей.

Третий блок. Обобщенная шкала «Личностные ресурсы активности», включает 24 вопроса и позволяет определить уровень мобилизации личностью своих физических и духовных возможностей для достижения поставленных целей и предотвращения стресса. Объединяет следующие шкалы-характеристики:

- «Вовлеченность в процесс жизни» (8 вопросов) — шкала характеризует степень активности субъекта, основанной на его убежденности в том, что вынужденная социальная изоляция и самоизоляция дают максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для себя; высокие показатели свидетельствуют о том, что человек активно реализует свою способность успешно действовать в ситуациях социальных ограничений.
- «Уверенность в подконтрольности событий» (8 вопросов) — шкала диагностирует степень выраженности убежденности личности в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящих в ее жизни событий.
- «Принятие вызова жизни» (8 вопросов) — шкала показывает степень убежденности человека в том, что условия вынужденных социальных ограничений способствуют его развитию за счет приобретения опыта.

Четвертый блок. Обобщенная шкала «Активность в разных сферах жизнедеятельности» объединяет все 72 вопроса методики и позволяет определить степень активности личности в разных сферах жизнедеятельности в период вынужденных ограничений и самоизоляции: профессиональная сфера; обучение, образование; семейные взаимоотношения; социальные контакты; отдых, увлечения; материальное положение; здоровье; любовные отношения (по 8 вопросов, отражающих специфику активности личности в соответствующей сфере жизнедеятельности).

Согласно мнению экспертов, содержание всех утверждений, входящих в шкалы опросника, соответствует психологической реальности, отраженной в названиях как обобщенных шкал, так и шкал-характеристик, входящих в состав этих обобщений, а их интерпретация исключает неопределенное или двоякое толкование при качественном анализе полученных результатов (содержательная валидность была подтверждена).

Эмпирическая проверка конвергентной валидности определялась в процессе корреляционного анализа (по коэффициенту  $r$  Спирмена) между шкалами методики АЛ-ВСО и шкалами методик, показавших высокую валидность во многих психологических исследованиях.

В процессе корреляционного анализа было выявлено 38,8 % значимых коэффициентов корреляции между шкалами проверяемой методики и шкалами методики «Диагностика уровня социальной фрустрированности» Л.И. Вассермана (табл. 3). Данный результат свидетельствует о том, что методика валидна на среднем уровне в плане измерения фрустрации, как реакции на вынужденные социальные ограничения и развитие личностных ресурсов, как характеристик социальной активности в данный период.

Таблица 3

**Коэффициенты корреляции шкал методики АЛ-ВСО  
со шкалами методики «Диагностика уровня социальной фрустрированности»**

Шкалы методики АЛ-ВСО	Шкалы методики диагностики социальной фрустрированности					
	ВР	СО	СС	СЭ	ЗР	ОУ
Фрустрация на последствия вынужденных социальных ограничений	0,199*	0,178*	0,241*	0,264*	0,224*	0,267*
- сосредоточенность на проблеме	0,145*	0,162*	0,189*	0,241*	0,149*	0,213*
- ощущение гнетущего эмоционального напряжения	0,070	0,005	0,093*	0,110*	0,111*	0,099*
- блокирование или прерывание активности	0,185*	0,185*	0,200*	0,176*	0,191*	0,221*
Компенсаторные формы активности	0,033	0,089*	0,023	-0,031	-0,003	0,019
- виртуальная активность	-0,003	0,065	-0,064	-0,048	-0,060	-0,037
- замещение активности	0,089*	0,110*	0,114*	0,006	0,057	0,087
- диссимуляция активности	-0,008	0,044	-0,002	-0,038	-0,013	-0,009
Личностные ресурсы активности	-0,132*	-0,111*	-0,174*	-0,136*	-0,108*	-0,156*
- вовлеченность в процесс жизни	-0,138*	-0,119*	-0,161*	-0,115*	-0,121*	-0,156*
- уверенность в подконтрольности событий	-0,076	-0,096*	-0,115*	-0,105*	-0,057	-0,102*
- принятие вызова жизни	-0,110*	-0,065	-0,151*	-0,115*	-0,089*	-0,127*
Активность в разных сферах жизнедеятельности	0,037	0,068	0,027	0,029	0,042	0,047
- профессиональная сфера	0,065	0,117*	0,047	0,044	0,078	0,090*
- обучение, образование	-0,030	-0,013	-0,047	-0,035	-0,035	-0,026
- семейные взаимоотношения	-0,024	0,013	0,050	0,034	0,015	0,036
- социальные контакты	0,063	0,066	0,056	0,054	0,065	0,066
- отдых, увлечения	0,028	0,023	-0,007	0,017	0,033	0,023
- материальное положение	0,035	0,075	0,052	0,091*	0,041	0,067
- здоровье	0,010	0,045	-0,042	-0,021	-0,005	-0,019
- любовные отношения	0,062	0,072	0,048	-0,011	0,051	0,044

Принятые сокращения: ВР — взаимоотношения с родными; СО — ближайшее социальное окружение; СС — социальный статус; СЭ — социально-экономическое положение; ЗР — здоровье и работоспособность; ОУ — общий уровень социальной фрустрированности; \* — уровень значимости  $p < 0,05$ . Составлено авторами

Шкалы методики достоверно коррелировали и со шкалами методики «Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни» Р.С. Элиота (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) — выявлено 81,4 % значимых корреляций, что свидетельствует о высокой валидности (табл. 4). Полученный результат позволяет констатировать, что введение социальных ограничений сказывается на качестве жизни, существенно меняя ее привычный уклад. Последствия введенных ограничений затрагивают самые значимые сферы жизнедеятельности человека: работу, общение с окружающими, личные достижения и социальную активность в целом и как результат — последствия социальных ограничений обуславливают возникновение негативных эмоций, физическое и психическое напряжение, потерю самоконтроля.

Также было выявлено 52,3 % значимых корреляций со шкалами теста «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» Л.А. Курганского и Т.А. Немчина, что позволяет отметить повышенный уровень валидности разработанной методики (табл. 5).

Таблица 4

**Коэффициенты корреляции шкал методики АЛ-ВСО  
со шкалами методики «Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни»**

Шкалы методики АЛ-ВСО	Шкалы методики оценки уровня удовлетворенности качеством жизни*									
	Рб	ЛД	Зд	Об	Пд	Оп	Нп	СК	НЭ	ОИ
Фрустрация на последствия вынужденных социальных ограничений	-0,279*	-0,204*	-0,217*	-0,206*	-0,170*	-0,280*	-0,199*	-0,194*	-0,118*	-0,262*
- сосредоточенность на проблеме	-0,047	0,002	-0,007	0,004	0,020	-0,096*	-0,040	-0,061	-0,023	-0,032
- ощущение гнетущего эмоционального напряжения	-0,395*	-0,383*	-0,390*	-0,349*	-0,406*	-0,248*	-0,375*	-0,321*	-0,239*	-0,441*
- блокирование или прерывание активности	-0,132*	-0,042	-0,052	-0,081	0,030	-0,225*	0,002	-0,017	0,017	-0,067
Компенсаторные формы активности	0,157*	0,187*	0,262*	0,103*	0,265*	-0,149*	0,258*	0,201*	0,100*	0,203*
- виртуальная активность	0,175*	0,196*	0,147*	0,099*	0,207*	-0,100*	0,179*	0,096*	0,050	0,154*
- замещение активности	0,036	0,095*	0,181*	0,007	0,183*	-0,200*	0,173*	0,170*	0,069	0,107*
- диссимуляция активности	0,187*	0,182*	0,322*	0,154*	0,271*	-0,068	0,291*	0,230*	0,127*	0,247*
Личностные ресурсы активности	0,369*	0,328*	0,385*	0,322*	0,369*	0,145*	0,398*	0,321*	0,233*	0,410*
- вовлеченность в процесс жизни	0,374*	0,369*	0,402*	0,352*	0,402*	0,167*	0,423*	0,354*	0,277*	0,445*
- уверенность в подконтрольности событий	0,243*	0,172*	0,168*	0,223*	0,147*	0,199*	0,184*	0,145*	0,059	0,217*
- принятие вызова жизни	0,293*	0,264*	0,365*	0,226*	0,346*	0,015	0,363*	0,284*	0,227*	0,343*
Активность в разных сферах жизнедеятельности	0,159*	0,187*	0,253*	0,138*	0,267*	-0,129*	0,266*	0,195*	0,127*	0,214*
- профессиональная сфера	0,137*	0,160*	0,193*	0,048*	0,207*	-0,128*	0,193*	0,161*	0,102*	0,158*
- обучение, образование	0,214*	0,216*	0,214*	0,155*	0,236*	-0,024	0,226*	0,204*	0,167*	0,231*
- семейные взаимоотношения	0,128*	0,144*	0,193*	0,180*	0,216*	-0,063	0,199*	0,125*	0,067	0,173*
- социальные контакты	0,106*	0,117*	0,109*	0,083	0,149*	-0,096	0,160*	0,110*	-0,019	0,106*
- отдых, увлечения	0,143*	0,156*	0,226*	0,127*	0,208*	-0,049	0,229*	0,172*	0,098*	0,190*
- материальное положение	0,003	0,084	0,138*	0,068	0,130*	-0,170*	0,134*	0,114*	0,088	0,090*
- здоровье	0,190*	0,221*	0,291*	0,187*	0,316*	0,027	0,285*	0,187*	0,182*	0,273*
- любовные отношения	0,080	0,067	0,190*	0,025	0,183*	-0,246*	0,210*	0,127*	0,089*	0,111*

Принятые сокращения: Рб — работа; ЛД — личные достижения; Зд — здоровье; Об — общение с близкими людьми; Пд — поддержка (внутренняя и внешняя); Оп — оптимистичность; Нп — напряженность; Ск — самоконтроль; НЭ — Негативные эмоции; ОИ — общий индекс качества жизни; \* — уровень значимости  $p < 0,05$ . Составлено авторами

Таблица 5

**Коэффициенты корреляции шкал методики АЛ-ВСО  
со шкалами методики «Оценка психической активации, интереса,  
эмоционального тонуса, напряжения и комфортности»**

Шкалы методики АЛ-ВСО	Шкалы методики оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности				
	ПА	Ин	ЭТ	Нп	Км
Фрустрация на последствия вынужденных социальных ограничений	-0,020	0,076*	0,051	0,146*	0,132*
- сосредоточенность на проблеме	0,328*	0,270*	0,300*	0,215*	0,287*
- ощущение гнетущего эмоционального напряжения	-0,090*	0,144*	0,172*	0,192*	0,177*
- блокирование или прерывание активности	-0,204*	0,010	-0,020	0,001	0,008
Компенсаторные формы активности	-0,164*	-0,021	-0,030	-0,009	-0,010
- виртуальная активность	-0,183*	0,073	0,018	0,036	0,015

Шкалы методики АЛ-ВСО	Шкалы методики оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности				
	ПА	Ин	ЭТ	Нп	Км
- замещение активности	-0,160*	-0,031	-0,040	-0,028	0,012
- диссимуляция активности	-0,231*	-0,284*	-0,310*	-0,217*	-0,241*
Личностные ресурсы активности	-0,235*	-0,289*	-0,310*	-0,219*	-0,238*
- вовлеченность в процесс жизни	-0,054	-0,223*	-0,221*	-0,179*	-0,168*
- уверенность в подконтрольности событий	-0,261*	-0,196*	-0,235*	-0,143*	-0,189*
- принятие вызова жизни	-0,190*	-0,040	-0,063	0,007	0,007
Активность в разных сферах жизнедеятельности	-0,099*	-0,017	-0,017	0,041	0,022
- профессиональная сфера	-0,180*	-0,137*	-0,118*	-0,069	-0,079
- обучение, образование	-0,099*	-0,043	-0,041	0,059	0,069
- семейные взаимоотношения	-0,109*	-0,013	-0,023	0,036	0,027
- социальные контакты	-0,167*	-0,054	-0,137*	-0,045	-0,039
- отдых, увлечения	-0,120*	0,068	0,035	0,038	0,063
- материальное положение	-0,265*	-0,135*	-0,169*	-0,109*	-0,103*
- здоровье	-0,125*	0,052	0,053	0,077	0,066
- любовные отношения	-0,020	0,076*	0,051	0,146*	0,132*

Принятые сокращения: ПА — психическая активация; Ин — интерес; ЭТ — эмоциональный тонус; Нп — напряжение; Км — комфортность; \* — уровень значимости  $p < 0,05$ . Составлено авторами

В результате соотнесения шкал опросника АЛ-ВСО со шкалами валидных и надежных методик был получен широкий набор корреляций между проверяемыми и проверочными шкалами (275 из общих 441 корреляционных связей) и рассчитан общий коэффициент валидности, равный 0,623. Отметим, что для тестовых методик такой коэффициент валидности считается высоким и позволяет говорить о том, что данная методика вполне пригодна для оценивания именно того психологического качества, для которого она предназначена, а именно — активности личности в условиях вынужденных социальных ограничений.

Принимая во внимание достаточно высокие психометрические показатели методики АЛ-ВСО, по шкалам были рассчитаны средние значения (М) и их стандартные отклонения (SD) для женской и мужской выборки (табл. 6).

**Таблица 6**  
**Нормативные значения шкал методики АЛ-ВСО**

Шкалы разработанной методики	Мужчины		Женщины	
	М	SD	М	SD
Фрустрация на последствия вынужденных социальных ограничений	2,950	0,558	2,860	0,534
- сосредоточенность на проблеме	3,048	0,755	2,923	0,867
- ощущение гнетущего эмоционального напряжения	3,103	0,745	3,241	0,814
- блокирование или прерывание активности	2,699	0,799	2,418	0,823
Компенсаторные формы активности	2,914	0,616	2,838	0,653
- виртуальная активность	3,015	0,695	3,089	0,736
- замещение активности	2,799	0,737	2,618	0,834
- диссимуляция активности	2,928	0,718	2,807	0,804
Личностные ресурсы	3,248	0,568	3,535	0,668
- вовлеченность в процесс жизни	3,249	0,607	3,444	0,788
- уверенность в подконтрольности событий	3,531	0,718	3,890	0,711
- принятие вызова жизни	2,963	0,834	3,270	0,925
Активность в разных сферах жизнедеятельности	3,039	0,466	3,078	0,475
- профессиональная сфера	2,976	0,588	3,077	0,592
- обучение, образование	3,061	0,536	3,167	0,579
- семейные взаимоотношения	3,090	0,520	3,207	0,536
- социальные контакты	3,124	0,515	3,271	0,546



Шкалы разработанной методики	Мужчины		Женщины	
	М	SD	М	SD
- отдых, увлечения	3,216	0,514	3,320	0,581
- материальное положение	2,941	0,623	2,781	0,632
- здоровье	3,017	0,611	3,066	0,662
- любовные отношения	2,884	0,718	2,732	0,685

Составлено авторами на основе эмпирических данных ( $n = 372$ )

Представленные в таблице данные могут быть использованы для определения уровня выраженности характеристик активности личности в условиях вынужденных социальных ограничений с учетом их половых особенностей.

### Заключение

Представленная в статье методика «Активность личности в условиях вынужденных социальных ограничений (АЛ-ВСО)» базируется на теоретическом положении о том, что связанные с ними события могут как негативно сказываться на активности человека, провоцируя ее деструктивные формы, так и являться источником повышения социальной активности, снижающим негативные последствия социальной изоляции и самоизоляции. На основе данного положения разработана модель социальной активности личности, включающая ее обобщенные характеристики: фрустрацию на последствия вынужденных социальных ограничений, компенсаторные формы активности, личностные ресурсы и активность в разных сферах жизнедеятельности. Эти характеристики составили основу разработанной методики, итоговая версия которой содержит 72 утверждения.

Проверка надежности методики с помощью позиционного анализа и путем расщепления на две равные части показала внутреннюю согласованность ее утверждений и достаточный уровень надежности. При определении валидности было установлено, что методика обладает очевидной и содержательной валидностью, а также высокой конвергентной валидностью, что позволяет констатировать ее способность измерять именно характеристики активности личности в период вынужденных социальных ограничений.

Исходя из результатов статистической проверки психометрических параметров методики, можно сделать вывод о ее применимости в исследовательских и практико-ориентированных целях. По своим параметрам опросник отвечает изначально обозначенным требованиям компактности и содержательности.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Сидячева, Н.В. Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты / Н.В. Сидячева, Л.Э. Зотова // Современные наукоемкие технологии. — 2020. — № 5. — С. 218–225.
2. Сорокин, М.Ю. Структура тревожных переживаний, ассоциированных с распространением COVID-19: данные онлайн-опроса / М.Ю. Сорокин, Е.Д. Касьянов, Г.В. Рукавишников, О.В. Макаревич, Н.Г. Незнанов, Н.Б. Лутова, Г.Э. Мазо // Вестник Российского государственного медицинского университета. — 2020. — № 3. — С. 77–84.
3. Мелехин, А.И. Нарушения сна в период пандемии COVID-19: специфика, психологическое обследование и психотерапия / А.И. Мелехин // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. — 2021. — Т. 31. — № 1. — С. 27–38.
4. Белоусова, А.Б. Тест диагностики удовлетворенности жизнью / А.Б. Белоусова // Альманах современной науки и образования. — 2010. — № 3(34). — Ч. 1. — С. 131–138.

5. Сочивко, Д.В. Метод исследования психологических эффектов самоизоляции / Д.В. Сочивко, Т.А. Симакова — DOI: 10.33463/2072-8336.2020.3(52).019-036 // Прикладная юридическая психология. — 2020. — № 3(52). — С. 19–36.
6. Белан, Е.А. Психологические особенности оценивания жизненных ситуаций взрослыми / Е.А. Белан, В.А. Худик. — СПб: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2015. — 163 с.
7. Островский, Д.И., Иванова Т.И. Влияние новой коронавирусной инфекции COVID-19 на психическое здоровье человека (обзор литературы) / Д.И. Островский, Т.И. Иванова // Омский психиатрический журнал. — 2020. — № 2. — С. 4–10.
8. Lowen, M. Coronavirus: Chinese targeted as Italians panic / M. Lowen // BBC News. — 2020. URL: <https://www.bbc.com/news/world-europe-51370822> (дата обращения 23.05.2021).
9. Спасенников, Б.А. COVID-19 и нервно-психическое здоровье: некоторые социально-гигиенические аспекты / Б.А. Спасенников // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко. — 2020. — № 2. — С. 54–59.
10. Величковский, Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу / Б.Б. Величковский. — М.: Институт Психологии РАН, 2007. — 28 с.
11. Яковлев М.А., Сенькова В.И. Проактивное и реактивное поведение в условиях самоизоляции, вызванное коронавирусом COVID-19 / М.А. Яковлев, В.И. Сенькова // COVID-19 и современное общество: социально-экономические последствия и новые вызовы. — Пенза: Наука и Просвещение, 2020. — С. 143–146.
12. Юрова, К.И. Фрустрация как фактор неадекватного поведения / К.И. Юрова, И.А. Юров // Гуманизация образования. — 2016. — № 6. — С. 110–114.
13. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
14. Майсак, Н.В. Социальная фрустрация как условие дезадаптации и предиктор девиантности специалиста / Н.В. Майсак, Д.А. Яковец // Фундаментальные исследования. — 2013. — № 10. — Ч. 8. — С. 1830–1837.
15. Милграм, С. Эксперимент в социальной психологии. / С. Милграм. — СПб.: Издательство «Питер», 2000. — 336 с.
16. Ансимова, Н.П. Компенсация как универсальный механизм адаптации и развития личности / Н.П. Ансимова // Ярославский педагогический вестник. 1996. № 2. С. 10–12.
17. Пилишвили, Т.С. Особенности юношеских представлений об активности личности в современных коммуникационных условиях / Т.С. Пишвили // Акмеология. — 2012. — № 3. — С. 269–273.
18. Щеглов, Д.С. Трансформация бытия человека в медиакультурном пространстве / Д.С. Щеглов // Омский научный вестник. — 2013. — № 3(119). — С. 100–103.
19. Козельская, А.В. Психология жизненных ресурсов личности: опыт экспериментального исследования / А.В. Козельская // Российский психологический журнал. — 2008. — Т. 5. — № 3. — С. 87–89.
20. Sells, S.B. On the nature of stress / S.B. Sells // Social and psychological factors in stress. N.Y.: Holt, Rinehart & Winston, 1970. — P. 134–139.
21. Averill J.P. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress / J.P. Averill // Psychological bulletin. — 1973. — Vol. 80. — № 4. — P. 286–303.

**Usova Natalia Vladimirovna**

Saratov State University, Saratov, Russia

E-mail: [usova\\_natalia@mail.ru](mailto:usova_natalia@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3699-9170>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=642716](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=642716)

**Arendachuk Irina Vasilievna**

Saratov State University, Saratov, Russia

E-mail: [arend-irina@yandex.ru](mailto:arend-irina@yandex.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8378-2284>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=511319](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=511319)

**Klenova Milena Aleksandrovna**

Saratov State University, Saratov, Russia

E-mail: [milena\\_d@bk.ru](mailto:milena_d@bk.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3900-1233>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=722764](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=722764)

## Studying personality activity in conditions of forced self-isolation

**Abstract.** The article focuses on the theoretical and methodical substantiation of studying personality activity in conditions of forced self-isolation due to quarantine measures caused by the spread of coronavirus infection. The author's method of diagnostics that allows to study features of the personality activity on four generalized blocks (frustration, related with consequences of the forced social restrictions; compensatory forms of activity; personal resources and activity in different spheres of life activity) is presented. The theoretical substantiation of the tool, its psychometric characteristics, the description of scales, test norms for a male and female sample is presented. The standardization of the method was conducted on a sample of subjects aged 18 to 56 years ( $n = 372$ ; 58 females and 42 % males). The reliability of the method was verified in the process of positional analysis and was confirmed by the calculation of statistical criteria: Cronbach's internal consistency coefficient  $\alpha$  (0.917), Spearman-Brown's split reliability coefficient (0.687), as well as the result of intercorrelation analysis between the different indices on the generalized scales. Content validity is based on the expert assessment of specialists with high professional competence in the field of general and social psychology. Convergent validity was confirmed by comparing this method to authoritative related psychological tools and proving the presence of significant connections to them. The following methodologies have been used for this purpose: "Diagnosis of the level of social frustration" (L.I. Wasserman); "Assessment of the level of life quality satisfaction" (R.S. Eliot, adaptation by N.E. Vodopyanova); "Assessment of mental activation, interest, emotional tone, tension and comfort" (L.A. Kurgansky, T.A. Nemchin). The confirmed psychometric data of the method allow to use it as a reliable diagnostic tool for solving scientific and applied tasks connected with a person's mental life and behavior under the forced social constraints.

**Keywords:** methods of research; personality; personality activity; social constraints; self-isolation; frustration; personality resources; personal spheres of life activity