

Литература

1. Гончарова С. С. Психологическое преодоление негативных событий жизненного пути в раннем юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / С. С. Гончарова. – Минск, 2006. – 161 с.
2. Гончарова, С. С. Изучение переживания и преодоления потери значимого другого в раннем юношеском возрасте / С. С. Гончарова // Журн. практ. психолога. Спец. вып.: Теория и практика семейной психологии. – 2005. – № 5. – С. 107–114.
3. Коржова Е. Ю. Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций : метод. пособие / Е. Ю. Коржова ; под ред. Л. Ф. Бурлачука. – Киев : Межрегион. акад. упр. персоналом, 1994. – 109 с.
4. Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // С. А. Хазова / Психологический журнал. 2004. – Т. 25. – № 5. – С. 59–69.

УДК 159.9

КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ КАК ЗЕРКАЛО СОЦИАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ

CRISIS PSYCHOLOGY AS A MIRROR OF SOCIAL CRISES

Екимова В. И., доктор психологических наук, профессор,
заведующий кафедрой научных основ экстремальной психологии
факультета экстремальной психологии МГППУ
(г. Москва, Россия)

Ekimova V. I., G. PhD in Psychology, Professor,
Head of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology
Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology
and Education (Moscow, Russia)

Пандемия коронавирусной инфекции COVID-19 в социальном аспекте может быть определена как глобальная кризисная ситуация, негативно отразившаяся на психологическом благополучии и психическом здоровье миллионов людей. В статье обосновывается возможность использования научного потенциала кризисной психологии в качестве методологической базы исследований, направленных на определение протективных факторов и ресурсов, необходимых человеку для преодоления связанных с пандемией кризисных состояний.

The pandemic of coronavirus infection COVID-19 in its social aspect may be defined as a global crisis situation that has negatively affected the psychological well-being and mental health of millions of people. The article justifies the possibility of using the scientific capacity of crisis psychology as a methodological basis for investigations aimed at determining the protective factors and resources needed by the individual to overcome the crisis situations associated with the pandemic.

Ключевые слова: пандемия коронавируса, кризисная ситуация, страх, стресс, резистентность, жизнестойкость

Keywords: coronavirus pandemic, crisis situation, fear, stress, resistance, resilience

11 марта 2020 года ВОЗ объявила эпидемию коронавируса COVID-19 глобальной пандемией, которая кардинально изменила не только жизнь людей, но и многие аспекты глобальной, государственной и частной политики и экономики во всем мире. Как следствие, остро вставшие медицинские проблемы: высокий уровень заболеваемости и смертности среди населения, тяжелые осложнения и длительная потеря людьми трудоспособности, и психологические последствия, обусловленные распространением вируса, продолжительной социальной изоляцией, снижением качества жизни и возросшими экономическими проблемами, привели к росту у населения симптомов тревоги, депрессии, стресса и психических расстройств [1].

Значительное количество факторов риска, относящихся к пандемии, имели социальный характер: депрессивная симптоматика регистрировалась чаще у женщин, чем у мужчин, как и у респондентов более молодого возраста (≤ 40 лет), очевидно значимым был социальный статус, например статус студента, мигранта и др. В многочисленных публикациях в качестве неблагоприятных социальных факторов отмечались: проживание в крупных городах, вдовство / развод, одиночество, отсутствие детей, статус беженца, низкий уровень дохода, риск потери работы / статус безработного и проч. [1].

За прошедшие полтора года пандемия коронавирусной инфекции унесла жизни почти пяти миллионов людей и постепенно приобрела масштабы глобального гуманитарного кризиса, продолжающего наносить значительный урон системе здравоохранения, экономике, социальной сфере, культуре многих государств на всех континентах. Процессы глобализации, активное развитие новых технологий, развитые транспортные системы и межрегиональные связи создали идеальные условия

для распространения коронавируса по всему миру. В настоящее время невозможно точно оценить ни истинные масштабы ущерба, ни опасность отсроченного кумулятивного эффекта порожденных кризисом проблем.

Пандемия нового коронавируса COVID-19 определяется сегодня как чрезвычайная ситуация – стихийная, повлекшая за собой многочисленные человеческие жертвы, ущерб и угрозу здоровью людей, значительные материальные потери. В ней очевидно прослеживаются признаки экстремальности – внезапность, экстраординарность, «жизнеопасность», и «трудной жизненной ситуации», когда последствия объективно нарушенной жизнедеятельности человека не могут быть преодолены человеком самостоятельно, без сторонней помощи [3]. Однако в своем социальном аспекте пандемия коронавируса может быть прежде всего квалифицирована как кризисная ситуация, вызванная нарушением привычных параметров жизнедеятельности, требующая от человека кардинального изменения представлений о себе и о мире и немедленных трансформаций основных направлений и способов взаимодействия с миром.

Если в повседневной жизни мы хорошо функционируем в обычных условиях благодаря целенаправленному контролю поведения, возможности управлять ситуацией и отработанным алгоритмам действий, то в кризисной ситуации, когда условия жизнедеятельности отклоняются от привычного оптимального состояния, а уровень субъективного контроля объективно снижается, воздействие внешних факторов на психоэмоциональный статус, нервно-психическую устойчивость и психологическое здоровье личности становится все более дисфункциональным и стрессогенным.

Серьезной проблемой для преодоления кризисной ситуации, спровоцированной пандемией, являются страхи населения, которые подпитываются неполным пониманием природы инфекции, отсутствием высокоэффективных методов ее купирования, а также недостаточным уровнем просвещения и осведомленности населения и, как следствие, слухами и предрассудками. Предрассудки и деструктивные реакции, вызванные страхом и дезинформацией о COVID-19, которые активно распространяются по каналам социальной коммуникации, вызывают у людей панику и ставят под угрозу усилия медицинских работников и органов здравоохранения стабилизировать ситуацию. В научных публикациях приводятся результаты исследований негативного воздействия социальных сетей и новостных ресурсов, связанных с COVID-19, как причины усиления страхов, тревожных и стрессовых симптомов среди населения [1]. По данным СМИ, пятая часть информации о коронавирусе относится к разряду фейков.

Страхи, порождаемые пандемией COVID-19 и ее последствиями, вносят в кризисную ситуацию едва ли не больший вклад, чем сама пандемия. Как показал анализ еженедельных отчетов Европарламента по результатам опросов общественного мнения [7], проводившихся в 26 странах Европы (так называемый «Евробарометр»), количество упоминаемых респондентами страхов в среднем в четыре раза превышает количество других негативных эмоций, связанных с пандемией. При том, что количество страхов европейцев по поводу последствий пандемии для физического здоровья составило только около четверти от их общего количества, одновременно количество страхов перед негативными экономическими и социальными последствиями было гораздо больше. Среди экономических страхов преобладали страхи перед глобальным экономическим кризисом, снижением уровня доходов, потерей работы и безработицей. В отношении социальных последствий пандемии, наибольшие опасения у европейцев вызывали: негативные изменения в общественной структуре, изоляция, проблемы с организацией социальной помощи менее защищенным слоям населения, введение чрезвычайного положения, приток беженцев, туристов и прочее [7]. Заметим, что в современном обществе определенные страхи активно культивируются средствами массовой информации, а не являются результатом собственного опыта человека. Сообщение об опасности, а не сама опасность в настоящее время вызывает у людей наибольший страх, при этом телевидение, интернет и социальные сети в период пандемии коронавируса создают «повторяющиеся медийные предпосылки» для индукции среди населения «пандемии страха» [1].

Концептуальная модель и тезаурус кризисной психологии как нельзя лучше позволяют не только описать и проанализировать сложившуюся в период пандемии кризисную социальную ситуацию, но и наметить направления и пути ее преодоления. В понятийном поле кризисной психологии с категориями «кризисное событие», «страх», «тревога», «травма» соседствуют понятия «копинг-стратегии», «жизнестойкость», «личностный смысл», «ответственность» [2], а в многочисленных исследованиях кризисных аспектов жизнедеятельности людей наряду с их психотравмирующими последствиями и факторами риска обсуждаются и анализируются ресурсы и факторы преодоления и разрешения кризисов.

В одном из зарубежных подходов к пониманию психологических механизмов преодоления кризиса была предложена «Модель длительной устойчивости к стрессу и жизнестойкости» (The Resistance to Stress and Resilience Over Time model) [6], в которой присутствовали четыре взаи-

мосвязанных компонента кризисной ситуации: 1) собственно кризисная ситуация как взаимодействие повреждающих факторов-стрессоров, угрожающих благополучию и / или функционированию системы, с одной стороны, а с другой стороны, собственные ресурсы и возможности системы; 2) сопротивление (*resistance*) системы, что соответствует состоянию системы, когда ее ресурсы и возможности могут нейтрализовать повреждающий фактор до того, как возникнет дисфункция; 3) дисфункция системы соответствует ситуациям, когда стресс-фактор превышает ее ресурсы; и 4) жизнестойкость (*resilience*), которая способствует стабилизации системы и возвращению к стабильному функционированию за счет мобилизации дополнительных ресурсов.

Авторы отмечают, что высокий уровень резистентности системы препятствует переходу от адаптивных к дезадаптивным реакциям и увеличивает продолжительность и / или интенсивность противодействия стрессору, что необходимо для предупреждения фазы дисфункции. Вкупе с резистентностью к кризисной ситуации жизнестойкость способствует восстановлению человека после переживания негативных последствий воздействия стрессора [6]. Таким образом, резистентность (*resistance*) предотвращает негативные последствия воздействия кризисной ситуации, тогда как жизнестойкость (*resilience*) ускоряет восстановление человека после травматического опыта [5].

К сожалению, в многочисленных публикациях о психологических последствиях пандемии коронавируса преобладают материалы исследований повреждающих факторов и дисфункций, и в гораздо меньшей степени представлены ресурсные факторы стрессоустойчивости и резистентности. Только в отдельных работах обсуждаются протективные факторы, предотвращающие распространение симптоматики дисфункциональных проявлений в кризисной ситуации пандемии. В частности, своевременное размещение официальной и достоверной медицинской информации о COVID-19 было связано с более низким уровнем тревоги, стресса и депрессивных симптомов у населения, как и активное проведение предупредительных мер, снижающих риск заражения (частое мытье рук, ношение масок и уменьшение личных контактов). Участие государства в виде предоставления финансовых средств, жилищной поддержки, доступа к психиатрической первой помощи и поощрения на индивидуальном уровне здорового образа жизни эффективны для снижения уровня самоубийств, вызванных экономическим спадом [1].

Оценка влияния факторов риска и протективных факторов была проведена в Испании [4], где в онлайн-опросе приняли участие 3480 человек. Исследование показало наличие выраженных симптомов депрессии, тревоги и посттравматического стрессового расстройства у 20 % опрошенных. Факторами риска, усиливающими негативную симптоматику, были: пол (женский), предшествующие диагнозы психиатрических или неврологических расстройств, наличие у респондентов симптомов вирусной инфекции или заболевших близких родственников. Протективными оказались старшая возрастная группа, стабильное экономическое положение, доступность адекватной информации о ситуации пандемии. Согласно прогностической модели, представленной в исследовании, наиболее надежным защищающим фактором является «психологическое благополучие», в то время как одиночество – самый мощный предиктор депрессии, тревоги и ПТСР [4].

Таким образом, беспрецедентная кризисная ситуация пандемии коронавируса, насыщенная многочисленными патогенными стрессорами, не может рассматриваться однозначно как непосредственная детерминанта травматического кризисного состояния человека. Ее негативное воздействие опосредствуется множеством катализирующих и протективных факторов, преломляется сквозь призму субъективных личностных характеристик и во многом обусловлено наличием или отсутствием конструктивных алгоритмов совладания и внешней поддержки. Кризисная социальная ситуация задает только внешние условия функционирования и жизнедеятельности человека, в то время как выбор стратегических подходов и тактики действий зависит от адекватности понимания сложившейся ситуации и конструктивности модели кризисного реагирования субъекта.

В этой связи необходимо продолжение и расширение исследований, направленных на выявление, смягчение и предупреждение опасных последствий пандемии COVID-19 для психического здоровья и психологического благополучия людей, ориентированных на определение протективных факторов и ресурсов, необходимых для преодоления кризисных состояний и разрешение кризисных ситуаций на микро- и макроуровнях. Кризисная психология обладает необходимыми теоретическим потенциалом и инструментальными ресурсами для методологического обеспечения подобных исследований. Важно также, чтобы в период пандемии коронавируса кризисная психологическая помощь, в частности в форме онлайн-консультаций и горячих линий, была доступна для населения, особенно для групп повышенного риска.

Литература

1. Екимова, В. И. Травматизация страхом: психологические последствия пандемии Covid-19 / Екимова В. И., Розенова М. И., Литвинова А. В., Котенева А. В. [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 27–38. doi:10.17759/jmfp.2021100103
2. Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология. Учебное пособие / Пергаменщик Л. А. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 288 с.
3. Розенова М. И. Страх как кризис психического здоровья в условиях глобальных рисков и перемен / Розенова М. И., Екимова В. И., Огнев А. С., Лихачева Э. В. [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 17–26. doi:10.17759/jmfp.2021100102
4. Fleshner, M., Maier, S. F., Lyons, D. M., Raskind, M. A. The neurobiology of the stress-resistant brain. – Stress. 2011. 14 (5), 498–502. doi: 10.3109/10253890.2011.596865
5. Gruchola M., Slawek-Czochra M. “The culture of fear” of inhabitants of EU countries in their reaction to the COVID-19 pandemic — A study based on the reports of the Eurobarometer // Safety Science. 2021. Vol. 135. Article ID 105140. 9 p. DOI:10.1016/j.ssci.2020.105140
6. Mental health consequences during the initial stage of the 2020 coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain / C. González-Sanguino [et al.] // Brain, Behavior, and Immunity. 2020. Vol. 82. P. 172—176. DOI:10.1016/j.bbi.2020.05.040
7. Norris, F. H., Tracy, M., Galeb, S. (2009). Looking for resilience: Understanding the longitudinal trajectories of responses to stress. - Social Science & Medicine. 2009. 68 (12), 2190–2198.

УДК 159.9

СТИЛЕВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РЕАГИРОВАНИЯ ВО ФРУСТРИРУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ STYLE CHARACTERISTICS OF RESPONSE IN FRUSTRIAL SITUATIONS IN YOUNG AGE

Нестер Е. Ф., БарГУ (г. Барановичи, Беларусь)

Nester E. F., BarSU (Baranovichi, Belarus)

В статье раскрыты сущность и формы проявления фрустрированности личности. Обозначены возрастные особенности юношеского возраста, обуславливающие специфику реагирования на фрустрирующие ситуации. Описаны результаты эмпирического исследования фрустрации в социаль-