

6. Fernández-Sola, C. Impact of Perinatal Death on the Social and Family Context of the Parents / C. Fernández-Sola, M. Camacho-Ávila, J. M. Hernández-Padilla, I. María Fernández-Medina, Fr. R. Jiménez-López, E. Hernández-Sánchez, M. B. Conesa-Ferrer, J. Granero-Molina // *Int. J. Environ. Res. Public Health*. – 2020. – Vol.17. – pp. 3421.
7. Iwanowicz-Palus, G. Quality of life, social support and self-efficacy in women after a miscarriage / Gr. Iwanowicz-Palus, M. Mróz, A. Bień // *Health and Quality of Life Outcomes*. – 2021. – Vol. 19. – pp. 16–25.
8. O’Leary, J. Grief and its Impact on Prenatal Attachment in the Subsequent Pregnancy // *Arch Womens Ment Health*. 2004. – Vol. 7, – Issue 1. – pp. 7–18.
9. Onaolapo, E. S. Experiences and coping strategies of perinatally bereaved mothers with the loss / E. S. Onaolapo, E. A. Boateng, F. Apiribu, V. M. Dzomeku // *IJNM* – 2020. – Vol. 12(2). – pp. 71–78.

УДК 159.9

**РОЛЬ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ ПОДДЕРЖКИ И ВНУТРЕННИХ  
РЕСУРСОВ ЧЕЛОВЕКА В ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ  
ПЕРЕНЕСЁННОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19**

**THE ROLE OF THE SOCIAL SUPPORT NETWORK AND INTERNAL  
HUMAN RESOURCES IN OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF  
THE COVID-19 VIRUS INFECTION**

*Пешкова Н. А.*, магистрант Института психологии  
БГПУ (г. Минск, Беларусь)

*Peshkova N. A.*, Master's student of the Institute of Psychology  
BSPU (Minsk, Belarus);

*Гутковская И. В.*, психолог  
*Gutkovskaya I. V.*, psychologist

В статье анализируется место и значение социальной поддержки и внутренних ресурсов человека в ситуации перенесенной вирусной инфекции COVID-19. Раскрываются понятия «социальная сеть поддержки», «внутренние ресурсы», рассматриваются смысл и значимость этих понятий, которые приводит к благоприятному разрешению и преодолению кризисного события жизненного пути человека.

The article analyzes the place and importance of social support and internal resources of a person in the situation of a COVID-19 virus infection. The concept

of "social support network", "internal resources" is revealed, the meaning and significance of these concepts are considered, which leads to a favorable resolution and overcoming of the crisis event of a person's life path.

**Ключевые слова:** социальная поддержка, психологическое благополучие, внутренние ресурсы, трудная жизненная ситуация, копинг, совладающее поведение, локус контроля, кризисное событие, перенесённая вирусная инфекция COVID-19.

**Keywords:** social support, psychological well-being, internal resources, difficult life situation, coping, coping behavior, locus of control, crisis event, COVID-19 virus infection.

Социальная поддержка в настоящее время считается одним из наиболее значимых внешних ресурсов для преодоления стресса, в том числе и дистресса болезни, в частности перенесённой вирусной инфекции COVID-19.

Интерес к изучению сетей социальной поддержки детерминирован значимостью межличностного взаимодействия как важнейшего параметра социального капитала индивида в разрешении разных жизненных ситуаций. При анализе конкретной социальной сети рассматриваются её атрибутивные, структурные и ресурсные характеристики [5].

Пионеры исследования социальной поддержки (J. Cassel и S. Kobb, 1976) – определяют её как «информацию, вселяющую в индивида уверенность в том, что он не безразличен, что его ценят, любят, а также что он включен в систему коммуникации и взаимных обязательств» [7].

Существует эффект разветвленности социальной сети поддержки и количества социальных контактов, который обусловлен в основном поддержкой, оказываемой субъектам социальных отношений. Данная позиция лежит в основе функционального подхода к проблеме социальной поддержки. Согласно функциональному подходу, социальная поддержка является функцией, реализуемой во взаимодействии индивида с социальным окружением. Иными словами, речь идёт о том, какие потребности человека удовлетворяются при этом взаимодействии.

Наличие такого рода «круга общения» крайне важно на трех жизненных фазах:

- фазе «превенции», для сохранения и укрепления своего физического и психического здоровья;
- фазе «копинга», при совладании со стрессом, болезнями;
- фазе «восстановления» (после пережитого кризиса).

В общем виде выделяют 3 функции поддержки: информационная, эмоциональная и инструментальная (действенная). Большинство исследователей (Cohen S., Syme S., 1985) признает позитивную роль социальной поддержки в отношении сохранения физического и психического здоровья [8].

Установлена позитивная роль социальной сети поддержки при ряде заболеваний. Значительное влияние оказывает компонент, связанный со стимулированием индивида изменить свой образ жизни к лучшему. Так, в случае с заболеванием вирусной инфекцией COVID-19 рекомендуют вакцинацию, соблюдение социальной дистанции, использование средств индивидуальной защиты. Особое внимание в данном контексте следует уделить экологичному отношению к собственному физическому состоянию, например борьбе с лишним весом тела человека, поддержанию физической активности, также сбалансированному питанию, поддержке иммунитета.

В этом случае социальное окружение должно не только обеспечивать всестороннюю поддержку человека в состоянии тяжелой жизненной ситуации, но и создавать условия, способствующие формированию и закреплению стереотипов поведения, определяющих позитивный медицинский прогноз.

В зависимости от ситуации социальная сеть поддержки может выполнять и «буферную функцию» смягчающую воздействие стрессоров (Вассерман Н. Л., Абабков В. А., Трифонова Е. А., 2010) [2].

Рациональная связь высокого уровня поддержки связана с благоприятным развитием событий, а низкая с неблагоприятным. Однако видеть только положительную сторону сети социальной поддержки – необъективно.

**Социальные связи** – это источник не только заботы, поддержки и внимания, но и конфликтов, высоких требований, гиперопеки, регрессии, вытеснения, реактивных образований, проекции, также осложнений высокой восприимчивостью к проблемам других. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в их субъективно понимаемую реальность.

Наряду с одобрением и сочувствием, больной может сталкиваться с критическими замечаниями в свой адрес: малой физической активностью, чрезмерной оптимистической или пессимистической оценкой своих состояний, обвинениями в преувеличении своих страданий и т. п. Под проблематичной социальной поддержкой понимаются действия,

которые рассматриваются получателем как не поддерживающие, не смотря на желание оказать помощь у того, кто их совершает [3].

Проблема возникает, когда индивид надеется только на внешние ресурсы, игнорируя или забывая про другие возможности и/или свой потенциал.

Многие переболевшие коронавирусом пациенты отмечают у себя длительный упадок сил, нарушение настроения и снижение работоспособности.

Человек, перенёсший тяжелое заболевание, требующее реабилитации и восстановления, зачастую ищет поддержку и точку опоры вовне, иногда забывая, что самое ценное, возможно, находится внутри него самого.

Если говорить о «психологическом ресурсе», то одним из первых, кто обратил внимание на актуальность данного вопроса, был Б. Г. Ананьев. Автор говорил, что использование внутренних возможностей человека предоставляет «общую модель резервов и ресурсов личности, которые проявляют себя в самых различных направлениях в зависимости от реального процесса взаимодействия человека с жизненными условиями внешнего мира и зависят от структуры личности самого человека» (Ананьев, 1968) [1].

В общем виде к ресурсам в психологии можно отнести всё то, что позволяет решать жизненные задачи. Это способность к адаптации, саморегуляция поведения, настроения; потребность в самореализации, характер.

Например, использование способности как ресурса применяется в рамках поведенческого подхода в психологии. Так, Е. А. Сергиенко (Сергиенко, 2009) указывает, что в данном случае ресурсы могут быть когнитивными, эмоциональными, волевыми [6].

Если у индивида этих факторов много и они хорошо развиты, то человек будет отличаться стойкостью, высоким самообладанием, стрессоустойчивостью. Про таких людей говорят, у них есть «внутренний стержень». Если же психологических ресурсов мало и/или они слабо развиты, человек быстро устаёт, сдаётся, отказывается от своих целей, желаний.

Совладение с собой, со своими переживаниями зависит от самой личности, ее характерологических особенностей и действительной ситуации. Один человек способен абсолютно по-разному относиться к одной и той же ситуации в разное время, когда она травматическим образом воздействует на него и собственно бремя негативных последствий также лежит в основном на нём самом.

Феномен совладения с травматической ситуацией возник относительно не так давно, поэтому даже нет единственной классификации копинг-стратегий, почти каждый исследователь, интересовавшийся этой темой, создает собственную классификацию.

На примере исследований из журнала «Психологические исследования» (2021), где была изучена роль свойств темперамента и черт личности в выборе стратегий совладания со стрессом в контексте целостной личности видно, что все типы личности чаще выбирают такие стратегии совладания, как принятие ответственности, планирование решения проблем, положительная переоценка, самоконтроль, поиск социальной поддержки. Иными словами, даже студенты-медики 1–2 курса (выборка 632 человека) в стрессовой ситуации рассчитывают не только на социальную поддержку, но и на себя в первую очередь, также видна взаимосвязь этих копингов с конструктивным характером и способностью успешно совладать со стрессом [4].

Важным внутренним ресурсом является и локус контроля, и его влияние на эффективность лечебного процесса и восстановления. Он показывает, управляет ли индивид своей собственной жизнью или полагается на обстоятельства. Иными словами, человек развивает в себе пассивную или активную позицию к жизни.

В первом случае он считает, что от него ничего не зависит. А во втором – что он может улучшить в своем обыденном жизненном укладе, например, освоить новые знания и навыки, изменить привычный ритм дня – это поможет включить механизмы нейропластичности. И здесь важно не сравнивать себя с состоянием «до ковида». Лучше сравнивать себя с состоянием «вчера».

Подводя итог, формирую следующий вывод: социальная поддержка и психологические ресурсы могут эффективно влиять на преодоление трудной жизненной ситуации, в частности, последствий перенесённой вирусной инфекции COVID-19. Вполне обоснованно рассматривать эти ресурсы в комплексе, поскольку характер личности, как и кризисное событие, переживаемое человеком, не ограничиваются только уровнем внутреннего пространства человеческого существования, а и выходит в сферу социальных сетей.

Социальное взаимодействие и человеческие отношения составляют основу общественной жизни, которая не видна невооружённому глазу, но определяет её функционирование. Определение возможностей исполь-

зования ресурсов социальной сети поддержки в процессе восстановления после перенесённой вирусной инфекции COVID-19 на наш взгляд предоставляет неоспоримые преимущества. Во-первых, позволяет учесть субъективный потенциал действий акторов исследуемой социальной сети, не ограничиваясь объяснением поведения социальных субъектов только их атрибутивными характеристиками. Во-вторых, такого рода перспектива исследования помогает понять, объяснить и социальные механизмы существования сети поддержки, и частные способы функционирования каждого актора в данной структуре взаимодействий.

Проблема реализуемого в настоящий момент исследования: определить структуру сети социальной поддержки, психологические ресурсы, ведущие копинг-стратегии личности, помогающие благополучно справиться с последствиями перенесённой вирусной инфекции COVID-19, разработать и апробировать программу психологической помощи, помогающую в адаптации и восстановлении после перенесённой инфекции.

### ***Литература***

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968. – 339с.
2. Вассерман, Л. И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: учеб.-метод. пособие / Л. И. Вассерман, В. А. Абабков, Е. А. Трифонова. – СПб.: Речь, 2010. – 192с.
3. Вассерман, Л. И. Социально-психологические факторы в формировании сферы здоровья личности / Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова // Обозрения психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 2012. – № 3. – С.5–8.
4. Роль темперамента и личности в предпочтении стратегий совладающего поведения у студентов-медиков / М. Г. Ивашкина [и др.] // Журнал «Психологические исследования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2021/>Дата доступа: 06.11.2021
5. Князева, Е. И. Социальная сеть поддержки: реконструкция и анализ *Веснік Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта. Сер. 3, Гісторыя. Філасофія. Псіхалогія. Паліталогія. Сацыялогія. Эканоміка. Права.* – 2010. –№ 1. – С. 65–69.
6. Сергиенко Е. А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъективной регуляции. Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009 No. 5 (7)

7. Cassel, J. The contribution of the Social Environment to Host Resistance // American Journal of Epidemiology. – 1976. – P. 107 – 123.
8. Cohen S. E. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis / S. E. Cohen, T. A. Wills// Psychological Bulletin. – 1985. – №98(2). – P.310 – 357.

УДК 159.9.07

## **ВАРИАЦИИ СТРАХА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19** **VARIATIONS OF FEAR DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**Розенова М. И.**, доктор психологических наук, профессор  
МГППУ (г. Москва, Россия)

**Rozenova M. I.**, G. PhD in Psychology, Professor  
MSPPU (Moscow, Russia);

**Екимова В. И.**, доктор психологических наук, профессор  
МГППУ (г. Москва, Россия)

**Ekimova V. I.**, G. PhD in Psychology, Professor  
MSPPU (Moscow, Russia)

**Кокурин А. В.**, кандидат психологических наук, профессор  
МГППУ (г. Москва, Россия)

**Kokurin A. V.**, PhD in Psychology, associate Professor  
MSPPU (Moscow, Russia);

**Сорокова М. Г.**, кандидат математических наук,  
доктор педагогических наук, профессор  
МГППУ (г. Москва, Россия)

**Sorokova M. G.**, PhD in Mathematical Sciences,  
G. PhD in Pedagogical Sciences, Professor  
MSPPU (Moscow, Russia)

Рассмотрены трактовки понимания страха и выраженность феноменологии страха в лексических формах. Авторами поставлен вопрос о специфике страхов современных людей в ситуации текущей инфекционной пандемии. Результаты исследования отразили приоритет социальных страхов (утраты престижа, уважения и любви) над страхами смерти и болезни, и замещение конструктивных страхов деструктивными и дефицитарными, которые могут провоцировать небезопасное поведение личности в условиях реальных угроз. The interpretations of the understanding of fear and the severity of the phenomenology of fear in lexical forms are considered. The authors raised the question of the specifics of the fears of modern people in the situation of the