

Капидинова С.Б.

Канд.псих.наук,ст.преп.

Халилова Анифе Руслановна

Магистрантка

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИНА ПО
ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ COVID-19**

Аннотация. В статье представлено описание психологические и социальные аспекты жизнедеятельности в условиях карантина по предотвращению COVID-19. рассмотрены компоненты и этапы его формирования. Различия в реализации стратегий совладающего поведения у обучающихся первых курсов (18 лет) и четвертых курсов (22-23 года).

Ключевые слова: психологические и социальные аспекты, совладающего поведения.

Annotation. The article describes the psychological and social aspects of life in conditions of quarantine to prevent COVID-19. the components and stages of its formation are considered. Differences in the implementation of coping behavior strategies among first-year students (18 years old) and fourth-year students (22-23 years old).

Keywords: psychological and social aspects, coping behavior.

В современном мире становление и взросление личности непосредственно связано с увеличением проблемных ситуаций и уровнем испытываемого стресса. Преодоление стресса связано с использованием эффективных копинг-стратегий. Однако вопрос о том, существует ли связь между возрастными изменениями и ростом эффективности и зрелости копинг-стратегий, остается открытым.

Взаимосвязь копинга с возрастом не ограничивается только изменением желаемых стратегий преодоления стресса. Возрастные изменения связаны с накоплением опыта, переоценкой личности своего «Я», кристаллизацией мировоззренческих установок, в свою очередь, затрагивает такие элементы,

как копинг-ресурсы, оценку проблемной ситуации и структуру взаимосвязей между копинг-стратегиями [8, 10].

Другие исследователи (С. Фолкман, Р. Лазарус и др.), напротив, считают, что на разных возрастных этапах личность попадает в различные стрессовые ситуации, и эффективность копинга необходимо рассматривать индивидуально для каждой ситуации, в зависимости от условий. С их точки зрения, возраст не является детерминирующим фактором развития копинга и не оказывает значительного влияния ни на его успешность, ни на его репертуар.

На данный момент вопрос о влиянии возраста на копинг остается дискуссионным.

Сейчас, из-за вспышки инфекции и распространения коронавирусной болезни (COVID-19) в масштабы пандемии во многих странах мира введены карантинные ограничения. Такие меры не только оказывают влияние на экономическое положение, но и сопровождаются рядом психологических последствий для граждан.

Карантин — это совокупность административных и медико-санитарных мероприятий, с помощью которых предотвращают распространение инфекционной болезни человека, ограничивают общение и передвижение лиц, которые потенциально могут быть больными, для снижения вероятности инфицирования других [15].

Сегодня к таким беспрецедентным шагам прибегают из-за вспышки коронавирусной болезни (COVID-19), охватившей целые города и страны. Нередко из-за разлуки с близкими, потери свободы, неуверенности относительно собственного состояния здоровья и чувства грусти – карантин воспринимают как неприятный опыт, что может иметь довольно драматические последствия. Известны также случаи самоубийств, проявления гнева, злобы и неадекватного поведения, связанных с пребыванием длительное время в условиях карантина.

По результатам трех исследований, увеличение продолжительности карантина ухудшало психологические последствия, приводившие к росту признаков ПТСР и поведенческих моделей избегания и гнева (Л. Гаврилюк, Д. Рейнолдз, Б. Маржанович) [23].

В исследовании Л. Гаврилюк подтверждено, что выше риск ПТСР наблюдали тогда, когда карантинные мероприятия длились более 10 дней [9].

Результаты исследования Д. Рейнолдз свидетельствуют, что отсутствие социального и физического контакта в течение 10 дней приводят к возникновению ощущения изолированности от мира. Особенно трудно, по данным М. Кава и К. Фей, переносится отсутствие физического контакта с членами семьи, невозможность видеться с друзьями, разделить с ними свои переживания, неспособность покупать товары первой необходимости, что усиливает ощущение удаленности от мира.

Необходимость использовать медицинские средства контроля за инфекцией (носить маску) добавляли не только физического дискомфорта, но и внесли значительный вклад в переживание ощущения изоляции [15].

Исследовательская группа из Индии свидетельствует о следующих основных психологических влияниях пандемии COVID - 19 (С. Халдер):

- страх и обеспокоенность о своем здоровье и здоровье родных;
- обеспокоенность относительно понесенных финансовых потерь, в связи с отсутствием работы;
- изменения в режиме сна или питания;
- затруднение концентрации внимания и общее раздражение;
- ухудшение хронических проблем со здоровьем;
- усиление употребления алкоголя, табака, наркотиков или других психоактивных веществ [15].

Исследовательская группа из Великобритании (С. Брукс и др.) подробно проанализировала 24 исследования по психологическому воздействию карантинов и подчеркнула такие стрессовые факторы:

- продолжительность карантина более 10 дней провоцирует значительно более высокий риск развития симптоматики ПТСР;
- опасения заражения, особенно ярко выраженное у беременных и женщин с маленькими детьми;
- разочарование, скука и чувство изоляции от остального мира;
- неадекватные запасы, что вызвало тревогу и гнев через 4-6 месяцев;
- недостаточная информация, умолчание, отсутствие четких указаний и понимание ситуации глобально [39].

Общественные и экономические изменения, которые уже происходят или ждут нас в будущем, дают возможность понять, что нынешняя пандемия – уникальна ситуация, ничего похожего наше поколение не переживало. Но с точки зрения психологии пандемия привлекает вполне понятные для психологической науки механизмы.

Уникальность пандемии (в этом смысле, к сожалению, ее можно сравнить с войной) заключается в том, что все изменилось для всех одновременно. Масштаб наших эмоциональных реакций можно объяснить и из-за неопределенности, никто не знает где именно болезнь, как 100% ее избежать, куда прятаться, что делает невозможным «побег» от стрессогенного фактора.

Следовательно, нагрузка на психику возникает от следующих факторов:

- шок локальный (на уровне проблем конкретного человека – потеря работы, неопределенность будущего, тяжесть переживания карантина);
- шок массовый (всем сложно, невозможно найти опору снаружи);
- невидимость и неконкретность опасности.

В состоянии паники наши переживания усиливаются, что может приводить к навязчивым идеям и действиям, которые часто имеют ритуальный характер. Это может быть, например, чрезмерное мытье рук, раскладывание вещей в определенной последовательности, ежедневная стирка верхней одежды, даже если человек не выходил на улицу. Именно поэтому стоит контролировать свое психологическое состояние и настроение.

Отвечая на глобальные проблемы пандемии COVID-19, психологи и психотерапевты ведут активную работу по поиску наиболее действенных средств психологической помощи по преодолению последствий психотравмирующих событий во время пандемии. В свою очередь мы считаем, что копинг-стратегии личности влияют на ее отношение и поведение во время карантина в условиях пандемии, и чтобы работать над психологической помощью по преодолению последствий событий настоящее, следует изучить все факторы поведения человека в стрессовых ситуациях.

Список литературы.

1. Ковалев Г.А. Основные направления использования активного социального обучения / Г.А. Ковалев // Психологический журнал. – 1989. – Т. 10. – № 1. – С. 127 – 136.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. Санкт-Петербург: 2011. 496 с.
3. Жизненные проблемы и способы их разрешения : монография / Б. Кирш, Л. Регуш. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 130 с.
4. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматические расстройства у детей / Д.Н. Исаев. – СПб. : Речь, 2005. –400 с.
5. Грановская Р., Никольская И. Психологическая защита у детей. Москва: Речь, 2001. 507 с.
6. Ухтомский А.А. Физиология двигательного аппарата / А.А. Ухтомский. – М. : Практическая медицина, 1927. – 168 с.
7. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности: формы, механизмы и стратегии. Ереван: Издательство АН АрмССР, 1988, 263 с.