РАЗДЕЛ IX. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Поджидаев А.А.

Трансформация личности в период пандемической угрозы

РГПУ имени А.И. Герцена
(Россия, Санкт-Петербург)

doi: 10.18411/scienceconf-11-2021-17

Аннотация

С самого начала человеческой жизни людям приходилось сталкиваться с различными бедствиями, природными катастрофами, войнами, и другими стрессовыми ситуациями. На каждого человека все эти переживания и стресс влияют по-разному. Кто-то быстро находит выход из положения, пытается мобилизовать себя, стремится избавиться от пугающих обстоятельств, а кто-то наоборот, старается спрятаться, сбежать или даже испытывает сильнее переживания, с которыми едва справляется.

Сейчас почти два миллиарда людей по всему миру находятся в условиях социальной самоизоляции. Это беспрецедентные в истории человечества цифры. Впрочем, столь же беспрецедентен и сам опыт каждодневного стресса, который испытывает человек в таких условиях.

Ключевые слова: трансформация личности, пандемия, стрессовые ситуации, эмоциональная сфера, поведение людей.

На 20 марта 2020 года Google Scholar показал более чем 10000 академических публикаций по теме COVID-19. На начало июля 2020 года только на Sciencedirect.com насчитывалось более 16000 публикаций по запросу «COVID-19» и «Novel Coronavirus (SARS-CoV-2)», на PsyArXiv Preprints насчитывалось более 17000 предпринтов статей научных исследований по запросу «COVID-19», на eLibrary.ru по запросу «коронавирус», «COVID-19» показано более 1800 научных публикаций.

С. Армур в своей работе описал, как психологи из Шеффилдского университета в Англии под руководством профессора Р. Бентоллома проводят исследование влияния вируса COVID-19 и последующего карантина на психологические и социальные особенности поведения людей с позиции «психологии эпидемий», в частности, они пытаются определить те психологические факторы, которые помогают одним людям лучше переносить ситуацию, чем другим [6].

Исследователи из США (С. Scrivner, J. A. Johnson) проверяют гипотезу о влиянии просмотра фильмов ужасов и фильмов о катастрофах и пандемиях на психологическую устойчивость людей в период пандемии COVID-19. Выяснилось, что респонденты, предпочитающие фильмы ужасов, меньше испытывали психологический стресс и показывали большую «готовность» к эпидемии коронавируса, что объясняется исследователями как возможность заранее прожить свой страх посредством просмотра кинофильма и преодолеть его, чтобы легче перенести переживания и стрессовую ситуацию в реальном мире пандемии коронавируса [7].

А.Ш. Тхостов, Е.И. Рассказова отмечают важный фактор «инфодемии», влияющий на психологическое состояние людей в период изоляции с двух точек зрения: как помогающую стратегию преодоления сложной ситуации пандемии, так и как негативный фактор развития тревоги и отказа от вакцинации [4].

Важным ресурсом самопомощи признается возможность общения с природой для восстановления своего душевного состояния в период пандемии коронавируса [6].

Таким образом, наличие возможности человека обратиться к внутренним и внешним ресурсам, использовать оптимальные копинг-стратегии, социальную

поддержку повышает вероятность более благоприятного прохождения стрессового периода жизни в ситуации пандемии.

Это становится тем более важным в связи с обнаруженными исследователями значимыми нарушениями в поведении и эмоциональной сфере людей, находящихся на карантине, как-то: возникновение тревоги, депрессии, страха, повышенного беспокойства, чувства одиночества, рост употребления алкоголя и наркотиков, суицидальное поведение [1].

В работах С.С. Петрикова, С.К. Брукс представлены результаты обследования российских врачей, находящихся в «красной зоне», которые показывают, что у них отмечается более низкий уровень депрессии, но есть и исследования, показывающие серьезные отрицательные психологические и психические последствия для медиков, работающих в период пандемии COVID-19 [3, 8].

Канадские исследователи (К. Shafer, М. Milkie, С. Scheibling) описывают влияние карантина на уклад семьи, распределение бытовых занятий и ухода за детьми в связи с гендерными различиями [9]. Показано, что распределение домашних занятий, ухода за детьми, помощи им при дистанционном обучении стало более равномерно между отцами и матерями в период карантина, а вовлеченность отцов в домашний труд и воспитание детей возросла, в сравнении с докарантинным периодом. Исследователи и публицисты из США, Великобритании и России поднимают вопрос всплеска мистических и конспирологических теорий и веры людей в них для объяснения возникновения пандемии.

Например, связанных с явлением «национального нарциссизма» (Великобритания) [9]; с верой в «теорию заговора» и возможностью вакцинации, где показано, что убеждения в заговоре COVID-19, а также менталитет заговора (то есть предрасположенность верить в теории заговора) негативно предсказывают намерения участников вакцинироваться против COVID-19 в будущем.

Наблюдаются работы (А.Б. Холмогорова, S. Zhang), связанные с открытием нового знания, новых ощущений, с возникновением «нового мира», кардинальной трансформацией личности человека, в том числе, связанным с полным и резким «погружением» в цифровую среду, взаимодействием в киберреальности, ограничением реальных социальных контактов в ситуации неопределенности [5, 10].

Переживания, связанные с пандемией, безусловно, отражаются на психологическом состоянии населения, на его самочувствии, настроении, активности, стиле жизни, мотивационно-потребностной структуре, на психологическом состоянии страны в целом. Панические настроения и кризисные состояния людей оказывают негативное влияние на ситуацию намного в большей степени, нежели реальные угрозы, вызванные распространением вируса COVID-19 [2]. Для всех сфер жизни общества важна предсказуемость ситуации.

Социально-психологические феномены массовой паники и истерии, индуцируемые средствами массовой информации, стимулируют социальные страхи и тревоги, в этот кризисный период значительная часть населения теряет работу и средства к существованию: бизнес и государственные учреждения вынуждены минимизировать издержки, увольнять сотрудников или отправлять их в отпуск без содержания. Колоссальные нагрузки на психику людей, дисбаланс в личной, социальной и творческой сферах деятельности, подмена ценностных ориентиров являются причинами нарастания кризисных настроений, активного проявления депрессивного поведения, резкого увеличения количества разводов и случаев домашнего насилия, снижения уровня рождаемости, роста преступности на фоне деактуализации вопросов нравственности.

Психологическая ситуация усугубляется выступлениями чиновников, заявляющих о тяжелом положении, наступающем экономическом и социальном кризисе, а также массовой атакой на население сообщениями о пандемии самого

угрожающего характера через телевидение. Панические настроения, связанные с COVID-19, намного быстрее любых вирусов распространяются через интернет и социальные сети, поражая население паранойей и страхом. Страх влияет на поведение и решения людей, задействованных на всех уровнях социальной жизни, во всех стратах власти и подчинения, богатства и бедности.

Массовое сознание оказалось наиболее уязвимым и манипулируемым в силу доминирования в структуре коммуникаций интернета и телевидения.

Психика каждого человека в критических условиях старается адаптироваться к резко изменяющимся жизненным условиям, тем не менее для каждого это адаптация протекает по-своему.

В таблице 1 рассмотрим, как разные типы личности ведут себя в условиях стресса. [2]

Таблица 1

Психотипы человека в условиях стресса

<i>Психотип человека</i>	<i>Описание</i>
<u>Конформный.</u>	<i>Люди данного типа, всегда прислушиваются к нормам и законам. В условиях пандемии такие люди склонны к ипохондрии, то есть к чрезмерной озабоченности своим состоянием здоровья. Также могут появиться психосоматические нарушения.</i>
<u>Астенический.</u>	<i>Людей данного типа объединяют «слабости» в нервной системе. В стрессовой ситуации, например такой как в период пандемии у них могут наблюдаться стоп-реакции. Также отмечаются депрессивные реакции, пессимистичный взгляд на будущее.</i>
<u>Демонстративный.</u>	<i>Демонстративным личностям в условиях пандемии очень сложно оставаться одним, им обязательно требуются слушатели, зрители. Они не способны точно контролировать ситуацию, у них больше играет чувственная сторона.</i>
<u>Возбудимый.</u>	<i>Условия стресса провоцируют возбудимого человека на необдуманные поступки, о которых он потом будет жалеть. Любая стрессовая ситуация даёт слабину контроля, проявляет импульсивность. Они готовы идти на что угодно, чтобы доказать другим свою позицию.</i>
<u>Паранойяльный.</u>	<i>Паранойяльные личности всегда отличаются педантичностью, упорством и при благоприятных обстоятельствах из них получаются хорошие начальники и руководители. Однако в условиях пандемии и любого другого стресса паранойяльные личности будут искать виноватых в данной обстановке.</i>
<u>Шизоидный</u>	<i>Стрессовые условия могут усугубить отстраненность шизоидных личностей от общества, увеличить необычные размышления и фантазии, а в сочетании с импульсивностью — обострить антиобщественные настроения, усилить стремления нарушить закон.</i>
<u>Гипертим</u>	<i>Стрессовая ситуация для гипертима тяжело переживается в замкнутых пространствах, где нельзя проявить активность, разнообразить свою деятельность, отвлечься.</i>

Александр Асмолов, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии личности факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова отметил, что существуют личности, которые даже несколько недель изоляции воспринимают как некоторую безальтернативность. Это та ловушка, которую психологи называют «смерть от страха ожидания смерти», который ставит человека в тупик. Есть две разные деструктивные реакции людей на один и тот же стресс. Первые реагируют на внешнюю угрозу импульсивно, слепо, разрушая тем самым свою личность. Вторые используют психоаналитические механизмы защиты, прячут свою личность и также незаметно ее ослабляют [11].

Но есть и иное. Огромный человеческий опыт, а вместе с ним и целый пласт исследований показывают, что человек способен пережить чрезвычайно длительные периоды одиночества и изоляции, что даже в таких условиях он способен открывать и создавать для себя новые реальности, находить силы для того, чтобы быть личностью, усиливая и концентрируя ее.

Дмитрий Леонтьев, доктор психологических наук, профессор, заведующий Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ отметил, что существуют значительные различия как по ситуации, в которой тот или иной человек проживает период изоляции, так и по индивидуальным особенностям, которые могут облегчать или, наоборот, затруднять адаптационные процессы. Условно на сегодняшний момент можно выделить три группы [11].

К первой группе можно отнести тех, кто сверхмобилизован, — это главным образом, но не только, сотрудники медперсонала и службы доставки. Для них самый большой стресс — опасность заражения и сопутствующие их перегрузке проблемы, связанные с психологическим истощением.

Ко второй группе можно отнести тех, кто изолировался со своей семьей. Для них главная проблема — принудительное общение с теми людьми, с которыми обычно приходилось коммуницировать меньше. На это может накладываться и пресловутый квартирный вопрос, который подчас лишает человека возможности побыть хотя бы немного наедине с собой.

И наконец, существует категория людей, оказавшихся в изоляции в полном одиночестве. Тут тоже все индивидуально: для одних такое состояние вполне нормально, для других переживается болезненно и порождает целый комплекс психологических проблем.

И никто точно не знает, как долго человек способен вынести такую жизнь — в условиях фактического домашнего ареста, без непосредственного общения с близкими, с усиливающейся тревогой за свое экономическое благосостояние и угнетающим повседневным однообразием, когда даже самая креативная и творческая личность может умолкнуть перед монотонным и молчаливым хронотопом изоляции.

1. Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. №2. С. 108–126.
2. Козлов В. В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2020. Т. 34. С. 40–57.
3. Петриков С.С., Холмогорова А.Б., Суроегина А.Ю., Микита О.Ю., Рой А.П., Рахманина А.А. Профессиональное выгорание, симптомы эмоционального неблагополучия и дистресса у медицинских работников во время эпидемии COVID-19 // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том 28. № 2. С. 8–45.
4. Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том 28. №2. С. 70–89.
5. Холмогорова А.Б. Предисловие главного редактора // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том 28. № 2. С. 5–7.
6. Armour S. Psychologists study mental health and social impacts of COVID-19 // News home. 2020. 23 March.
7. Scrivner C., Johnson J. A., Kjeldgaard-Christiansen J., Clasen M. Pandemic Practice: Horror Fans and Morbidly Curious Individuals Are More Psychologically Resilient During the COVID-19 Pandemic // PsyArXiv. 2020. June 30.
8. Brooks S. K. , Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence // The lancet. 2020. Vol. 395. Pp. 912–920.
9. Shafer K., Milkie M., Scheibling C. The Division of Labour Before & During the COVID-19 Pandemic in Canada // SocArXiv. 2020. May 23.
10. Zhang S., Sun S., Jahanshahi A. A., Alvarez-Risco A., Ibarra V. G., Li J., Patty-Tito R. M. Developing and testing a measure of COVID-19 Organizational Support of Healthcare Workers – Results from Peru, Ecuador, and Bolivia // PsyArXiv. 2020. May 19.
11. <https://expert.ru/expert/2020/16/kak-spravitsya-s-psihologicheskimi-vyzovami-pandemii/>