Выводы:

1. Предложенный подход показал, что эмоциональное реагирование на слова-стимулы, отражающие тезаурус понятий в области трудовой деятельности, достаточно чутко и статистически значимо различает людей с разной мерой доверия к другим людям, а также различает людей предпочитающих разные ролевые позиции в трудовой деятельности: быть самозанятым или наёмным работником.

2. Результаты исследования показали прогностические возможности предложенного нами подхода для более успешного выбора человека: кем ему лучше быть-наёмным исполнителем или самозанятым

1. Ильин Е.П. Психология доверия. - СПб.:Питер,2013
2. Куницина Н.В. Трудности межличностного общения, Дисс.Доктор.психол.наук, СПбГУ, 1991
3. Лэнгле А.А. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования:монография/А.А.Лэнгле, Е.М Уколова, В.Б. Шумский-М.:Издательство Юрайт, 2018-403 с
4. Скрипкина Т.П Психология доверия. М., 2000
5. Фукуяма Ф. Доверие, социальные добродетели и путь к процветанию / Пер. с англ. М.: АСТ; Ермак, 2004.
6. Юсуфова О.О. Особенности установки на доверие у представителей малого бизнеса и наёмного персонала, Магистерская диссертация, МГУ им. М.В .Ломоносова, Москва, 189 с., 5.06.2019 г

Поджидаев А.А.

Психологический стресс в период пандемической угрозы

*Российский Государственный Педагогический Университет
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/sr-10-02-2021-76

idsp: sciencerrussia-10-02-2021-76

Аннотация

В докладе представлен взгляд на психологическое здоровье индивида в период воздействия на него стрессогенных факторов пандемической угрозы, описаны возможные аспекты, приводящие человека к стрессовому состоянию. Кратко описаны результаты исследования воздействия изменившихся условий социализации на индивида. Описание трудностей обрушившихся на человечество в виде пандемии COVID-19 и дезадаптация психических процессов индивида, в этой связи.

Ключевые слова: психологическое здоровье, стресс, пандемия, COVID-19, самоизоляция, социальное дистанцирование.

Анализируя статьи и монографии о процессах связанных с пандемической угрозой в обществе, можно сделать предположение, что в мировых средствах массовой информации, идёт освещение опасности пандемии, проявленной лишь на физическом уровне, но мало кто освещает психические процессы, происходящие в народных массах. Количество людей пострадавших от пандемии, гораздо больше общеизвестных цифр заражённых. Психологическая дестабилизация затрагивает гораздо большую часть населения, нежели мы имеем количество инфицированных людей на планете. Психологические процессы, происходящие в обществе, связанные с пандемической угрозой, как правило, подвержены трансформационному процессу вследствие изменений норм и правил в обществе, за достаточно короткий период. Ни для кого не секрет, что угроза пандемии застала большинство населения планеты, врасплох. К большинству ограничительных норм, введенных как необходимость защиты от распространения инфекции COVID-19, психика людей не была готова. Такие меры как самоизоляция, социальное дистанцирование и, изменение формата делового и

межличностного общения, изменение условий рабочей среды или просто потеря рабочего места, являются для человека стрессогенными факторами. Если поражение здоровья вследствие COVID-19, напрямую затронуло небольшую часть населения Земли, то стресс, вызываемый пандемией, получил своё распространение гораздо шире. Вот факторы, создающие условия. Отсутствие информации в обществе об окончании пандемии создает условия для психической нестабильности: отсутствие уверенности в завтрашнем дне, в своих возможностях преодолеть стресс, недостаток знаний о новом вирусе, большое количество слухов, домыслов, фейковых новостей, увеличение криминализации под прикрытием COVID-19, увеличение количества случаев обмана мошенниками [7]. Также увеличилось количество случаев домашнего насилия из-за самоизоляции и нахождения всех членов семьи в замкнутом пространстве «24 часа в сутки» [6]. Отмечается снижение толерантности и увеличение напряжения межличностных отношений вследствие разделения людей на группы по признаку отношения к COVID-19. Принудительные изменения в жизнедеятельности человека по независящим от него обстоятельствам, также влияют на психическую стабильность [8]. Поскольку помимо «Я» физического (телесного), человек обладает «Я» социальным, которое подвержено постоянной трансформации, так как человек у своем сознании постоянно что-то открывает, формирует, структурирует в зависимости от окружающих его социальных условий, то встает вопрос о том, как меняется социальный образ Я под воздействием изменений в структуре межличностных взаимоотношений в постпандемическом обществе. Изменения происходящие в обществе, не могут не отразиться в той или иной мере, на каждом человеке находящемся в этом обществе [1].

Работа многих социальных организаций подверглась процессу реорганизации, в том числе и учебные заведения, которые перевели учащихся на удаленные формы обучения, что не могло не отразиться на субъективном представлении о качестве учебного процесса у самих студентов.

Результаты исследования И.Э. Соколовской социально-психологических факторов удовлетворённости студентов в условиях цифровизации обучения в период пандемии COVID-19 и самоизоляции на выборке в 100 учащихся показали, что 25 % опрошенных студентов удовлетворены своим обучением, 13% студентов вполне удовлетворены. Но среди опрошенных практически одинаковое количество студентов, не удовлетворенных и не вполне удовлетворенных условиями обучения (23 % и 21% соответственно). Крайне не удовлетворены – 18% студентов [3].

Е.Ю. Макарова и Н.А. Цветкова отметили изменения в питании у 46,6% респондентов. Главное изменение произошло в объеме потребляемой пищи (44,9% отметили, что стали больше есть). Это относится как к женщинам, так и к мужчинам) [2].

Таким образом можно заключить, что в период пандемии COVID-19, основными стрессогенными факторами стали: возникшие финансовые проблемы; фактор перехода на удалённую форму работы; социальное дистанцирование [5]. Психологическое здоровье обусловлено субъективной картиной мира личности и индивидуально-психологическими особенностями [4].

Исследуя материалы, находящиеся в открытом доступе, направленные на изучение психического состояния людей в период пандемической угрозы COVID-19, можно сделать вывод, что общей стратегии и концепции по предотвращению, пока не представлено. Пандемия COVID-19 является не только угрозой физического здоровья жителей земли, но и причиной серьёзных психологических проблем [5].

1. Аверьянов Л.Я. Хрестоматия по психологии : сборник работ по общей психологии / Л.Я.Аверьянов. - Издательство самиздат,2009.-138с. [электронный ресурс] // Онлайн

- библиотека.koob.ru.URL- https://www.koob.ru/averjanov_1_y/hrestomatia_po_psyhologii (Дата обращения 15.01.2021)
 2. Макарова Е.Ю. Психологические особенности реакций на стресс, обусловленный режимом самоизоляции в период пандемии COVID-19 / Е.Ю. Макарова, Н.А. Цветкова.[электронный ресурс] //CYBERLENKA.RU: Научная электронная библиотека. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-reaktsiy-na-stress-obuslovlennyu-rezhimom-samoizolyatsii-v-period-pandemii-covid-19> (Дата обращения 15.01.2021)
 3. Соколовская И.Э. Социально-психологические факторы удовлетворенности студентов в условиях цифровизации обучения в период пандемии COVID-19 и самоизоляции/И.Э. Соколовская.[электронный ресурс] //CYBERLENKA.RU:Научная электронная библиотека.- URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-factory-udovletvorennosti-studentov-v-usloviyah-tsifrovizatsii-obucheniya-v-period-pandemii-covid-19-i/viewer> (Дата обращения 15.01.2021)
 4. Федосенко, Е. В. Ценностные диспозиции и стратегии жизни в картине психологического здоровья педагога / Е. В. Федосенко // Психологические проблемы смысла жизни и акме: электронный сборник материалов XXIII Международного симпозиума. - 2018. - С. 122-136.-URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35200711> (Дата обращения 15.01.2021)
 5. Федосенко Е.В. Жизнь после карантина: Психология смыслов и коронавирус COVID-19: [электронный ресурс] //CYBERLENKA.RU:Научная электронная библиотека.- URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/zhizn-posle-karantina-psihologiya-smyslov-i-koronavirus-covid-19/viewer> (Дата обращения 15.01.2021)
 6. ООН: Из-за карантина в мире произошла вспышка домашнего насилия / Новости рамблер [электронный ресурс]-постоянное обновление//URL: <https://news.rambler.ru/other/43961351-onn-iz-za-karantina-v-mire-proizoshla-vspyshka-domashnego-nasiliya> (Дата обращения 06.04.2020)
 7. Рекомендации ВОЗ для населения в связи с распространением нового коронавируса (2019- nCoV): мифы и ложные представления. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]//URL: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters> (дата обращения: 23.11.2020).
 8. Папа, А., & Mitoza, R. (2013). The role of loss in the experience of grief: The case of job loss. Journal of Loss and Trauma, 18(2), 152-169 [Электронный ресурс]//URL:https://www.researchgate.net/publication/241732942_The_Role_of_Loss_in_the_Experience_of_Grief_The_Case_of_Job_Loss (Дата обращения 20.01.2021)
-