

О. А. Ульянина

Социально-психологические риски для человека и общества в условиях пандемии

В статье анализируются новые риски и угрозы в условиях пандемии через призму национальных, социальных, индивидуально-личностных уровней организации. Описываются этапы развития пандемии как социально-психологического явления и динамика психоэмоционального состояния человека. Сформулирован ряд психологических рекомендаций, ориентированных на минимизацию психологических последствий пандемии.

Ключевые слова: психология пандемии; COVID-19; социально-психологические риски; социум; личность.

Пандемия COVID-19 вызвала значительный всплеск тревоги и депрессии, горя и чувства потери во всем мире. В экстремальной для нас ситуации распространения COVID-19 под угрозой оказываются вера в стабильность этого мира и собственную неуязвимость, символическое переживание бессмертия и осознание ограниченности человеческих возможностей. Данные обстоятельства провоцируют экзистенциальный кризис, обостряют проблемы жизни и смерти, разрешение которых требует ресоциализации, изменения образа жизни, сферы социальных связей, реструктурирование ценностно-смыслового отношения к миру [2].

Пандемия COVID-19 стремительно погрузила мир в неизвестность, неопределенность, непредсказуемость. Исследователи всех научных сфер и областей пытаются найти ответы на самые важные вопросы, связанные с жизнью и здоровьем, экономикой и политикой, социальной поддержкой и коммуникациями.

Стивен Тэйлор, канадский ученый, в течение двух лет работал над книгой «Психология пандемий» [10], которая была опубликована в декабре 2019 г.,

а через несколько недель после ее выхода распространение COVID-19 достигло пандемических масштабов. Последняя глава книги, которая была написана за год до того, как мир столкнулся с COVID-19, называется «Портрет следующей пандемии», и практически все, что в ней описано, уже произошло.

Стивен Тэйлор, основываясь на проведенном исследовании, утверждает, что пандемия — это, по сути, психологическое явление [10]. Она вызвана не только заражением людей, но и распространением вируса, напрямую обусловленным поведением человека. Управление пандемией и контроль уровня заболеваемости возможны только в ситуации социальной сознательности, ответственности и самодисциплины.

Рассматривая пандемию как социально-психологическое явление в жизни конкретного человека, общества и государства, можно наблюдать несколько взаимосвязанных и динамично развивающихся этапов.

1-й этап: индивидуальное осмысление и оценка степени угрозы воздействия пандемии на каждого человека, его близких и родных. На этом этапе особенности восприятия ситуации и его психологические последствия зависят от:

- возрастных и гендерных различий;
- состояния физического и психологического здоровья;
- уровня социальной ответственности, самоорганизации и самодисциплины;
- интеллектуального развития и уровня образования;
- специфики профессиональной деятельности и социального статуса (школьник, студент, пенсионер);
- жизненного опыта;
- степени социальной поддержки и информированности.

2-й этап: осознание происходящего, принятие ситуации, мобилизация, психологическое напряжение и готовность к возможным вызовам.

3-й этап: психологическое преодоление (coping strategies) как индивидуальный и коллективный способ взаимодействия с экстремальной ситуацией в соответствии с ее логикой, жизненной значимостью и социально-психологическими возможностями человека и общества.

4-й этап: стабилизация и постепенное возвращение к прежнему образу жизни, но с качественными психологическими, экзистенциальными новообразованиями, предполагающими изменение системы мотивационно-ценностных, смысловых ориентиров, краткосрочного и долгосрочного жизненного планирования.

Динамику психоэмоционального состояния на протяжении вышеобозначенных этапов можно представить следующим образом (рис. 1):

Безусловно, линейка переживаемых эмоциональных состояний варьируется в зависимости от индивидуально-личностных, социально-психологических особенностей человека, о которых уже было сказано выше, и, конечно же, может не включать в себя весь спектр эмоций, представленный на схеме.

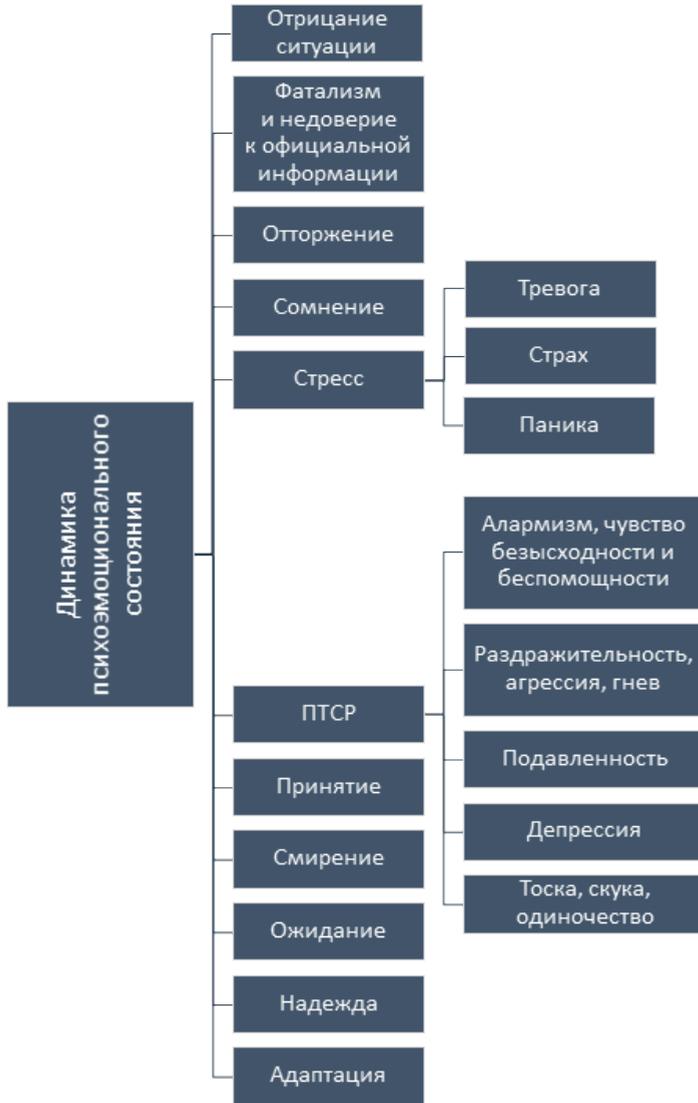


Рис. 1. Динамика психоэмоционального состояния

Можно как угодно расценивать происходящее: отрицать, не замечать, игнорировать, — но наше отношение уже не в состоянии изменить свершившегося факта. Мировая пандемия меняет многое привычное в нашей жизни, и психология человека, подстраиваясь и перестраиваясь, меняется. Если мы обратимся к своим мыслям и переживаниям за последние три месяца, то станет очевидным, как интенсивно и кардинально изменялись восприятие, психологическое состояние и поведенческие модели изо дня в день.

Политика, экономика, здравоохранение, обеспечение национальной безопасности и правопорядка, наука и образование, культура и спорт, религия и традиции — абсолютно все сферы нашей жизни в той или иной степени

трансформировались. Многообразны и сложны оказались и психологические последствия данных изменений. Среди наиболее актуальных проблем, с которыми столкнулось человечество, можно выделить следующие.

Общациональные последствия переживаемой пандемии включают в себя два параллельно происходящих процесса. С одной стороны, солидарность стран была подвергнута строгому экзамену. Ряд государств в ситуации острого кризиса оказались без ожидаемой поддержки, что уже никогда не оставит внешнеполитические взаимоотношения прежними. С другой стороны, национальный суверенитет и обособление государства в трудный период его жизни оказались вполне эффективными с точки зрения решения ключевых проблем. Национальные традиции, религия и культура (базовые составляющие идентичности) стали более значимыми, поскольку обострилось восприятие национального самосознания. Одним из основных элементов идентичности является историческая память. Через призму жизни и смерти пандемия не менее страшна, чем война. Количество жертв не важно, так как каждый человек бесценен. Одним из последствий коронакризиса является частичное замещение памяти о Второй мировой войне общей памятью о борьбе с COVID-19. Своеобразное «обнуление» памяти, вполне возможно, отодвинет на второй план определенные идеологические концепции, заставит многие народы по-новому взглянуть на себя, на свое настоящее и будущее, на свое место уже в новом мире [1].

Социальные риски связаны с коллективной травматизацией и охватывают ряд происходящих процессов, среди которых психологическое заражение и массовая паника (например, скупка товаров в магазине, лекарственных препаратов в аптеке); снижение социального доверия; стигматизация заболевших COVID-19 со стороны других членов общества; изменение значимости и последствий социальной ответственности, социальной помощи и поддержки; нарушение или трансформация коммуникативных связей, социальных ролей, личного пространства; всплеск домашнего насилия и жестокого обращения с детьми; перераспределение временного ресурса; дифференциация и сегментированность общества по ключевым основаниям жизнедеятельности.

Одной из психологически наиболее тяжелых проблем социального характера являются смерть и потери среди населения. Каждая культура имеет свои обычаи и ритуалы прощания с родными, но везде ключевым элементом выступает социальная связь, психологическая поддержка и физическое присутствие рядом близких людей. Сегодняшние реалии вынуждают нас справляться с горем и печалью в одиночестве и социальной изоляции. Данные обстоятельства повышают риск развития пролонгированной реакции горя, стойкой осложненной реакцией утраты [8]. Возникает необходимость создания новых систем и ритуалов, чтобы проститься с близкими и пережить состояние острого горя.

Личностные проблемы, безусловно, взаимосвязаны и с социальными, и с национальными проблемами и включают в себя переживание чувства

одиночества, неизвестности завтрашнего дня и потери контроля над ситуацией; тревоги, страха за свою жизнь, здоровье близких и родных, материальное благополучие; отсутствие доступа к стандартным стратегиям преодоления трудностей; повышенный риск развития или обострения аддитивных расстройств (алкоголизм, нарко- и игровая зависимость и т. д.); девиантные формы поведения как протестная реакция на ограничения и запреты. Помимо негативных влияний на организм в период острого стрессового состояния в ситуации пандемии, в последующем у человека длительное время может наблюдаться посттравматическое стрессовое расстройство [4], выражающееся в повышенной утомляемости, снижении концентрации внимания, подавленном настроении, повышенной раздражительности, тревожности, бессоннице, нарушении аппетита и т. д. [6, 12].

Значимой мультимодальной проблемой в ситуации коронакризиса является информационное воздействие, которое целесообразно рассматривать через призму двух ключевых аспектов: 1) варианты информационных каналов и 2) интенсивность воздействия. Результаты исследования [6, 7] подтверждают, что социальные сети могут усиливать беспокойство, тревогу больше, чем традиционные медиаресурсы, влияя на формирование защитных поведенческих моделей (массовая закупка товаров первой необходимости, как следствие — пустые прилавки магазинов). Однако, помимо проверенных и достоверных информационных ресурсов, значение имеет объем информации и интенсивность ее воздействия. Точечное внимание СМИ исключительно к ситуации, связанной с COVID-19, повышает риск возникновения симптомов острого стресса у реципиентов [6, 12]. Например, после взрывов на Бостонском марафоне в 2013 г. исследователи обнаружили, что люди с самым высоким уровнем информационной осведомленности о взрывах из СМИ имели признаки даже более острого стресса, чем люди, которые были непосредственными участниками трагедии [7].

Исследователи отмечают, что на наше актуальное психоэмоциональное состояние влияет прошлый опыт. Люди, которые уже пережили различного рода бедствия и экстремальные ситуации, в большей степени подвержены риску негативных психологических последствий в ситуации пандемии COVID-19 [11]. Помимо этого, чувство риска и опасности определяется доминирующими у человека эмоциями в определенный период жизни. Например, гнев может снизить восприятие риска, а страх его усиливает [9]. При этом фактор неопределенности, неизвестности, когда угроза, связанная с жизнью и здоровьем, является новой, усиливает чувство страха за счет снижения контроля человека над ситуацией.

Соответственно, быть в курсе событий действительно важно, доверяя при этом авторитетным, достоверным источникам, но, во-первых, необходимо выработать критический подход и осуществлять интеллектуальный анализ воспринимаемой информации через призму собственных внутриличностных конструкторов, эмоционального состояния и особенностей мотивационно-

ценностной сферы; во-вторых, нужно контролировать временной ресурс, затрачиваемый на мониторинг новостей о COVID-19.

Рассмотрение и анализ социально-психологических рисков для человека и общества в условиях пандемии позволяют в дополнение к уже сказанному сформулировать ряд рекомендаций:

- необходимо проводить самодиагностику психоэмоционального состояния, обработку тревоги и страха, предполагающую четкое разделение фактов, событий, обстоятельств, которые реально можно контролировать и которые **контролировать невозможно. Соответственно, эти риски следует принять как данность сегодняшнего дня** [3];

- осуществлять саморегуляцию и управление стрессом, работу над собой, сохранять внутреннее и внешнее спокойствие; дистанцироваться от негативных образов и ситуаций; поддерживать оптимистичное и жизнеутверждающее отношение к жизни, позволяющее задействовать новые глубинные ресурсы личности;

- формулировать личные и коллективные цели; сохранять благополучие внутрисемейных отношений с детьми, супругами и родителями; опираться на сопереживание и взаимную поддержку [5];

- создавать и поддерживать наиболее эффективное в данной жизненной ситуации функционирование личности; реализовывать полноценную организацию своей жизнедеятельности; выстраивать эффективные коммуникативные стратегии, в том числе используя различные дистанционные формы взаимодействия; планировать жизнь после кризиса.

Изменились мир и восприятие реальности. Ресурсы и потенциал, которые были спящими в ситуации автоматизированных действий и привычного образа жизни, стали активными. Это демонстрирует, насколько наши возможности безграничны, а человек — гибкий и мобильный (см. рис. 2).

Изменилось многое: от иерархии ценностей до особенностей коммуникации, от страхов до жизненных планов и приоритетов. За гранью неизвестного открывается нечто новое с иными масштабами, возможностями и ограничениями. Советы и рекомендации не приведут к формированию необходимых экзистенциальных смысловых конструктов и к внутриличностной перестройке иерархии ценностей. Ценности формируются через переживание, через определенный опыт — и никак иначе.

Проработка кризисных последствий, вероятно, займет годы. И это не только экономические и политические последствия, но и психологические и социальные. Пандемия способствовала формированию нашей коллективной устойчивости, консолидации и единения в трудных ситуациях как социально-психологический ресурс. Таким образом, произошла кардинальная трансформация восприятия — воспринимаемое как потери оказывается приобретениями и наоборот. Проживание уникальной ситуации и приобретение жизненного опыта за относительно короткие сроки стимулировали стремительный психологический рост человека и общества.

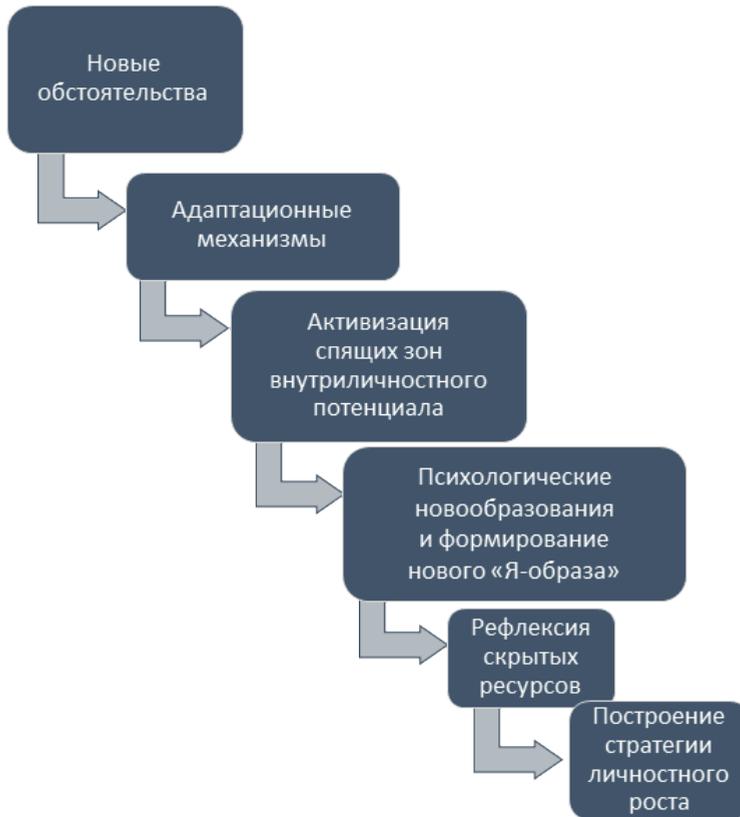


Рис. 2. Процесс личностного роста

Проблемы, с которыми мы столкнулись абсолютно в разных сферах, вопросы, которые пока остались без ответа, — все это почва для осмысления, анализа, оценки и прогнозирования, поиска ответов на насущные вопросы и вариантов решения злободневных проблем. И это наш ответ, реальный ответ современным вызовам и угрозам.

Литература

1. Лункин Р. Н. Будущее европейской идентичности на фоне коронакризиса // Аналитические записки. Электронный журнал Института Европы РАН. 2020. № 193. URL: <https://www.instituteofeurope.ru/publications/analytics> (дата обращения: 25.04.2020).
2. Магомед-Эминов М. Ш. Рекомендации о поведении и деятельности человека в экстремальной ситуации пандемии (COVID-19) // Научная Россия. URL: <https://scientificrussia.ru/articles/rekomendatsii-psiologov-mgu-v-usloviyah-pandemii-covid-19> (дата обращения: 23.04.2020).
3. Падун М. Как справиться с тревогой во время длительных кризисов // ПостНаука. Психология. URL: <https://postnauka.ru/questions/155081> (дата обращения: 19.04.2020).
4. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence // The Lancet. 2020. Volume 395. Issue 10227. P. 912–920.

5. *Cates D.* Psychologist leads innovative approach to tackle psychological toll of COVID-19 // American psychological association. URL: <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/psychologist-covid-19> (дата обращения: 21.04.2020).
6. *Garfin D. R., Thompson R. R., Holman E. A.* Acute stress and subsequent health outcomes: A systematic review // *Journal of Psychosomatic Research*. Vol. 112. September 2018. P. 107–113.
7. *Holman E. A., Garfin D. R., Silver R. C.* Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings // *PNAS*. January 7. 2014. № 111 (1). P. 93–98.
8. *Shear M. K., Reynolds C. F., Simon N. M., et al.* Optimizing Treatment of Complicated Grief // *JAMA Psychiatry*. 2016. № 73 (7). P. 685–694.
9. *Slovic P., Peters E.* Risk Perception and Affect // *Current Directions in Psychological Science*. December 1, 2006.
10. *Taylor S.* The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease. Cambridge: Cambridge Scholars Publishing, 2019. 178 p.
11. *Thompson R. R., Holman E. A., Garfin D. R.* Distress, Worry, and Functioning Following a Global Health Crisis: A National Study of Americans' Responses to Ebola // *Clinical Psychological Science*. April 26, 2017.
12. *Weir K.* Seven crucial research findings that can help people deal with COVID-19 // American psychological association. URL: <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings> (дата обращения: 19.04.2020).

Literatura

1. *Lunkin R. N.* Budushhee evropejskoj identichnosti na fone koronakrizisa // *Analitycheskie zapiski. E`lektronny`j zhurnal Instituta Evropy` RAN*. 2020. № 193. URL: <https://www.instituteofeurope.ru/publications/analytics> (дата обращения: 25.04.2020).
2. *Magomed-E`minov M. Sh.* Rekomendacii o povedenii i deyatel`nosti cheloveka v e`kstremal`noj situacii pandemii (COVID-19) // *Nauchnaya Rossiya*. URL: <https://scientificrussia.ru/articles/rekomendatsii-psihologov-mgu-v-usloviyah-pandemii-covid-19> (дата обращения: 23.04.2020).
3. *Padun M.* Kak spravit`sya s trevogoj vo vremya dlitel`ny`x krizisov // *PostNauka. Psixologiya*. URL: <https://postnauka.ru/questions/155081> (дата обращения: 19.04.2020).
4. *Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence // *The Lancet*. 2020. Vol. 395. Issue 10227. P. 912–920.
5. *Cates D.* Psychologist leads innovative approach to tackle psychological toll of COVID-19 // American psychological association. URL: <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/psychologist-covid-19> (дата обращения: 21.04.2020).
6. *Garfin D. R., Thompson R. R., Holman E. A.* Acute stress and subsequent health outcomes: A systematic review // *Journal of Psychosomatic Research*. Vol. 112. September 2018. P. 107–113.
7. *Holman E. A., Garfin D. R., Silver R. C.* Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings // *PNAS*. January 7. 2014. № 111 (1). P. 93–98.
8. *Shear M. K., Reynolds C. F., Simon N. M., et al.* Optimizing Treatment of Complicated Grief // *JAMA Psychiatry*. 2016. № 73 (7). P. 685–694.

9. *Slovic P., Peters E.* Risk Perception and Affect // Current Directions in Psychological Science. December 1, 2006.
10. *Taylor S.* The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease. Cambridge: Cambridge Scholars Publishing, 2019. 178 p.
11. *Thompson R. R., Holman E. A., Garfin D. R.* Distress, Worry, and Functioning Following a Global Health Crisis: A National Study of Americans' Responses to Ebola // Clinical Psychological Science. 2017, April 26.
12. *Weir K.* Seven crucial research findings that can help people deal with COVID-19 // American psychological association. URL: <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings> (data obrashheniya: 19.04.2020).

O. A. Ulyanina

Socio-Psychological Risks of a Person and Society in the Context of a Pandemic

The article analyzes new risks and threats in the context of the pandemic through the prism of national, social, individual and personal levels of the organization. The stages of the pandemic development as a socio-psychological phenomenon and the dynamics of the individual's psychoemotional state are described. A number of psychological recommendations aimed at minimizing the psychological consequences of the pandemic have been formulated.

Keywords: psychology of the pandemic; COVID-19; socio-psychological risks; society; personality.