

УДК 159.923(075.8)

DOI: 10.21779/2542-0313-2021-36-4-107-113

Э.Г.-И. Исаева, А.Р. Сутаева

Влияние пандемии на выбор стратегии поведения личности

*Дагестанский государственный университет; Россия, 367000, г. Махачкала,
ул. М. Гаджиева, 43а; Isaeva07@yandex.ru*

Представлен анализ влияния травматического опыта на психоэмоциональное состояние. Рассматриваются особенности лиц, переживающих экзистенциальный кризис, связанный с пандемией. Раскрывается картина переживания при пандемическом кризисе, в структуру которой входят такие проявления, как чувство беспомощности, незащищенности, потрясение в понимании себя и мира, ощущение потери, тревоги, нереализованности потребностей незавершённых чувств и даже виктимности. На основе теоретико-методологического осмысления природы, превращений и границ травматических переживаний, психотипических предпосылок предпочтений стратегии поведения рассматриваются психологические условия профилактики травматизации в условиях пандемии и обеспечения психологической безопасности. Отмечается, что у некоторых субъектов эти же ситуации активизируют проявления психологической жизнестойкости (Resilience), выносливости, мужества, просветления и роста личности. Авторы рассматривают аспект опасности пандемической ситуации, состоящей в трансформации страха в стресс. Страх сопровождается растерянностью, суетливостью и неорганизованностью поведения. Анализируются стратегии снижения угрозы и риска экстремальных ситуаций, обусловленных пандемией. В отличие от стратегий избегания и примирения выделяется оптимальность мобилизационной стратегии при столкновении с экстремальной ситуацией. Предлагаются рекомендации по исцелению от негативных последствий пандемии.

Ключевые слова: *стратегии поведения, пандемия, психологический кризис, COVID-19, реакции на стресс, мобилизация, примирение, избегание.*

Пандемия, вызванная новым типом коронавируса, как и все прочие негативные процессы глобального масштаба, как одна из форм экстремальной травмы осложнила решение социально значимых проблем, в том числе и организацию процесса обучения в удалённом режиме. Обучение в дистанционной форме предъявляет к субъектам ряд дополнительных требований. Дистанционное обучение, не прописанное в «Законе об образовании», отражает задачи национального цифрового форсайт-проекта, принятого на Форуме стратегических инноваций [11].

Весь новостной поток СМИ озвучивается статистической информацией о распространении вируса в мире. Следовательно, эта ситуация обладает высоким амбивалентным колебанием, как бы забрасывая человека в эмоциональные качели между перспективой и безысходностью, детерминируя внутриличностную конфликтность и раскачивая баланс жизнестойкости. В режиме самоизоляции привычную жизнь поставили на паузу, индивид остался наедине со своими близкими людьми и с собой, заточенным в замкнутое пространство, что оказало стрессовое воздействие на психику [6].

В следствие экстремального напряжения после волны пандемии, в зависимости от психотипа в психологических характеристиках могут быть следующие изменения:

спутанность сознания, страдания, расстройства, повышение тревожности и реактивные состояния. Важно отметить появление тенденции недоверия к власти, СМИ, социальным институтам и даже обращение к «сверхчестственным» силам [4]. Психиатры обратили внимание на негативные психологические эффекты постковидных расстройств (суицидальность, навязчивые страхи, патологично рефлексивное отношение к собственной жизни, насилие) [7]. Все результаты исследований в научном сообществе о влиянии таких расстройств на ментальное здоровье находятся в стадии обсуждения.

Следует отметить, что у некоторых субъектов эти же ситуации активируют проявления психологической жизнестойкости (Resilience), выносливости, мужества, просветления и роста личности [4; 6]. Жизнестойкость как черта личности *характеризуется как источник психической устойчивости человека к нагрузкам и опасным для здоровья, рискованным условиям жизни* [10].

Цель предпринятого исследования – выявление влияния пандемии как одной из форм экстремального воздействия на выбор стратегии поведения личности.

В ходе исследования ставились следующие задачи:

1) выявление общих социально-психологических детерминант, влияющих на выбор стратегии поведения личности;

2) разработка рекомендаций по преодолению последствий травматического опыта пандемического кризиса.

Экстремальность COVID-19 для некоторых субъектов заключается в том, что коронавирус, подобно панцирю, заковавшему нашу душу и тело, детерминирует экзистенциальные состояния, проявляющиеся в демобилизации, срыве защитных механизмов индивида, снижении чувствительности, переживании дисбаланса между угрожающими обстоятельствами и индивидуальными возможностями их преодолеть.

Картина переживания при пандемическом кризисе: чувство беспомощности, незащищенности, потрясение в понимании себя и мира, ощущение потери, тревоги, нереализованности потребностей незавершённых чувств и даже виктимности [1; 4; 5].

Представители глубинной психологии отмечали, что через призму, созданную кризисом, травмой открывается осознание «духовных» ресурсов, но не для всех. Пара-доксально, но для некоторых субъектов эти ситуации аналогичны центральным воротам, которые ведут нас к переосознанию, пробуждению и свободе. Процесс переживания травмирующего события обладает вполне определенной фазовой динамикой и является нормальным элементом психологического развития человека. Более того, именно усвоение опыта переживания травмы ведет человека к качественным изменениям в жизни, открывает новые ресурсные возможности. У некоторых субъектов наблюдается повышение эффективности деятельности. Отмеченная форма поведения выражается в целесообразной метаиндивидуальной активности, четком восприятии и осмысливании появившихся осложнений, правильной их оценке, повышении самоконтроля, совершении действий, адекватных ситуации. Многие начинают переосмысливать свою жизнь, оглядываются в прошлое и пытаются её проанализировать [4, с. 173].

Когда внешняя ситуация начинает давить и табуирует способность человека к противостоянию, то те, кто внутренне устойчив, в состоянии с этим справиться. А те, кто внутренне уязвим, выплескивают патологические реакции типа панических атак, суицида, аутоагgressии и виктимных проявлений [1; 12].

Опасность пандемической ситуации состоит в трансформации страха в стресс. Страх сопровождается растерянностью, суетливостью и неорганизованностью поведения. Такую категорию людей объединяет эмоциональный дискомфорт, неосознаваемое чувство тревоги, повышенной внушаемости и зависимости [2].

Карантин и самоизоляция могут привести к тому, что весь мир, охваченный инфодемией, станет еще более зависимым от кибертехнологий. С каждым днем увеличивается число пользователей сети Интернет и время, проводимое в онлайн. Легко достичимый способ обращения к необходимой информации и её извлечения снижает уровень барьеров в коммуникациях, предоставляет возможность опубликовать определенную новость, обсудить её с окружающими. Отрицательное негативное насыщение виртуальной среды приводит к повышению напряжения и поиску непродуктивных форм «спасения», базируемых на недостоверных источниках.

Можно наблюдать широкий спектр поведенческих реакций людей на возникшую пандемию, а также фиксировать предрасположенность отдельных лиц стать её жертвой. Переживание психологического кризиса характеризуется разной интенсивностью протекания ситуационных реакций личности, обусловленных запасом ресурсов, способных нас поддержать, а также индивидуальными параметрами напряжения во время кризиса [8]. Для лиц, зависимых от социальной изоляции, характерен повышенный риск возникновения личностных расстройств и социальной дезадаптации, нарушения контроля побуждений в силу ослабления воли и саморегуляции [2].

Палитра реакций чрезвычайно разнообразна. Некоторые субъекты целыми днями мониторят статистическую информацию о числе заразившихся, по сто раз в день моют руки антисептиками, протирают все подряд; другие носятся по супермаркетам; есть отрицающие наличие вируса и считающие, что это всего лишь политическое средство для подавления гражданской активности.

Усугубляется стрессовая ситуация тем, что действующий на организм и душу патогенный вирус является новым, не известным науке инфекционным агентом и с большим инкубационным периодом, держащим человека в зоне подозрения в тревожном ожидании. Вышеизложенные стрессоры обладают высокой способностью мифологизировать сознание, сеять панику и гипертрофировать реальность угрозы.

Пандемический кризис влияет на выбор стратегии снижения рисков и противостояния угроз пандемии. Возможны три стратегии:

1. Мобилизация, основанная на борьбе. Из разнообразия средств и техник преодоления последствий негативного опыта возникает совершенная гармония. «Самостояние человека – залог величия его» (А.С. Пушкин). К. Левин рекомендует аффирмацию, представляющую древнюю молитву североамериканских индейцев: «Я приношу благодарность за помощь, которая, я знаю, уже на пути ко мне». Активация молитвенного состояния способствует тому, что Бог посыпает свет через желание. Согласно Гераклиту, «борьба – отец и повелитель всех вещей». «Доминирующая роль в преодолении последствий травмы принадлежит разуму. Мышление и чувства отражают нерасторжимую целостность человеческого духа» (Р. Декарт). Креативное отношение выступает в роли главного фактора противостояния. Страх деморализует мышление, определяет против нас в ситуации самоизоляции. Тело в состоянии страха угнетает характеристики иммунной системы.

2. Примирение отражает отказ от борьбы. Бездействие, повиновение, распад Я, устойчивое чувство вины, подверженность насилию, поведение жертвы. Вступают в силу механизмы зомбирования, манипулирования и моббинговости. Человек-жертва сам себя парадоксальным образом погружает в стрессовый контекст (дочь алкоголика выбирает мужа-алкоголика).

3. Избегание развивается на фоне инстинктивных защитных механизмов пассивно-оборонительной реакции: двигательной бури и рефлекса мнимой смерти. У человека эти механизмы обычно действуют лишь при чрезвычайной, угрожающей жизни опас-

ности, когда экстремальным событием парализовано, выключено человеческое, мыслительное, «корковое» реагирование и индивидом управляет «подкорковая», «животная половина» без человеческой «прибавки» (И.П. Павлов). Так, при землетрясении, кораблекрушении, взрыве бомбы некоторые люди как бы эволюционно спускаются на уровень реагирования своих предков и мечутся в «двигательной буре» с переходами от простого прятания, «вклинивания» между камнями, заползания в песок, вплоть до гипноидных состояний, или остолбеневают в «рефлексе мнимой смерти» как приспособительном ступоре. Ученый В.С. Дерябиным описан случай, когда после землетрясения в Мессине одна женщина оставалась трое суток в своей постели со своим грудным ребёнком на третьем этаже, онемев и без движения, хотя без труда могла спастись. Её ребёнок за это время умер [4].

К стратегии избегания относятся и некоторые физиологические формы проявления переживания кризиса. В таких случаях наблюдается «многоэтажный» спазм с сокращением всех мышц тела, а у некоторых людей, страдающих повышенной виктимностью (синдромом потенциальной жертвы), реакция на травматическую ситуацию (встреча с террористом, убийцей, стихийное бедствие, психическое заражение паникой) может проявляться в резком расслаблении мышц, слабости, состоянии «ватного тела», «обмирании», обмороке.

Преодоление травмы обуславливается внутренним миром переживаний, ставшим своеобразным архетипическим контейнером души человека. Например, Р. Вагнер, в 5 месяцев потерявший отца, а в 9 лет любимого отчима, в музыке спроектировал тему смерти, проходившую через все его произведения («Танго смерти», «Реквием по мечте»).

Рекомендации по исцелению от последствий пандемии:

1. С любой экзистенциальной информацией, в том числе и информацией о пандемии COVID-19, перспективно работать на основе аутопсихологической компетентности, т. е. осознании и программировании себя, своих возможностей. Этот приём конструктивен в противодействии возникновению дистресса, паники, агрессии, депрессии, утраты бдительности, отрицания опасной реальности. Необходимо минимизировать чтение, просмотр, прослушивание и обсуждение негативной информации. Ориентироваться только на проверенные данные из официальных источников, отвергая всё то, что не имеет прямого отношения к решению жизненных задач самосохранения. Работать над собой, чтобы создавать и поддерживать наиболее эффективное в данной жизненной ситуации функционирование и работу личности, жизнестойкость, психологическую и эмоциональную стабильность. Мыслить, переживать и действовать в позитивном ключе. Серьезно относиться к угрозе и рискам, связанным с коронавирусной инфекцией, и в то же времяrationально оценивать возможные летальные последствия, придерживаясь реализма и сохраняя оптимизм.

2. Работать с CoV-стрессом на уровне тела. Отслеживать физические проявления своих переживаний, осуществлять поиск блоков, самонаблюдение за ощущениями тела. Закрыть глаза и задать себе вопрос: что я чувствую, когда вспоминаю про неприятное событие? Какие ощущения в теле испытываю при мыслях о ситуации или человеке, с которым связано травмирующее переживание? Меняются ли эти ощущения? Эти ощущения важно отследить и попробовать «пощупать», каков по размерам этот ком переживаний? Из какого материала он состоит? И т. д.

3. Продуктивны приёмы рефрейминга, ориентированные на изменение точки зрения на иную, противоположную (Дж. Гриндер). Там, где одни видят только проблемы, другие находят возможности. Предлагается изменить грани восприятия на иные,

даже контрастные. Суть рефрейминга отражена в следующей притче: «Идёт по лесу Заяц. И произносит себе под нос позитивную аффирмацию: «Я – сильный! Я – сильный! Я – сильный!». Вскоре натыкается на Медведя, который не в духе. Медведь пинает зайца ногой, заяц летит над кустами, обозревает окрестности и кричит радостно: «Я сильный и лёгкий! Я сильный и лёгкий! Я. Умею. Летать!..».

Процедура переформирования строится на уровне парадоксальной интенции, т. е. переосознании смысла, на гипотезе разведения в сознании негативного и позитивного смысла поведения. Отметив негатив, мы показываем преимущество, используя союз «зато». Совершил ошибку, зато теперь точно знаешь, чего не стоит делать в будущем. Напр., возникла необходимость в самоизоляции, зато будем более избирательны в коммуникациях. Очень напряженная предэкзаменационная ситуация, зато она позволит проанализировать свои вузовские учебные успехи, связанные с переживаниями. Неприятный в общении человек, зато умный, у него многому можно научиться [2].

4. Объективная оценка реальности. Нельзя игнорировать реальность в угоду своим ожиданиям. То, что «должен» был получить, в итоге получил персонаж притчи Леонардо да Винчи «Мотылек и пламя», делая ставку на свои ожидания и игнорируя сигналы реальности. Рациональный отбор информации помогает снизить уровень напряжения и обезопасить себя. Каждый человек, хотя он первоначально может и не отражать реальную угрозу в должной мере, отвечая требованиям и вызовам своего предельного бытия (в которое вторгается угроза небытия, смерти), обязан занять ответственную позицию, направленную на осознание и принятие экстремальной логики жизни как собственной реальности, придерживаясь новых требований реальности, которые могут накладывать на поведение человека определенные ограничения и требования, предназначенные для выполнения защитного поведения [4].

5. Снижение установки на катастрофикацию угрозы. Ситуация пандемии характеризуется резким преувеличением негативного характера, предсказанием негативного исхода событий. Основано на иррациональном убеждении, что события мирового будущего трагичны. Мы зачастую предсказываем, программируем свои неудачи (напр., предстоящие экзамены, несчастливый брак, болезнь ребёнка), затем делаем все для их воплощения и в итоге их же и получаем. Пример: «Я так расстроюсь на экзамене, наверняка не смогу вообще ничего вспомнить». Акцент на негативных сторонах жизненных ситуаций приводит к туннельному мышлению: Пример самопрограммирования: «Я расплачусь на экзамене. У меня такой защитный рефлекс», «Я никогда не могу противостоять силе».

Экстремальный стиль существования – не аналог растерянности и беспомощности субъекта в ситуации социальных напряжений, утраты жизнестойкости, отчаяния, паники, апокалиптического состояния, отрицания кризисной реальности, необходимости самосохранения, деструктивного восприятия вызовов жизни.

В зависимости от психотипа личности у некоторых экстремальный стиль мыслей и поведения аккумулирует: поисковую активность, высокий социальный интеллект, эмоциональную устойчивость, противостояние зомбированию, жизнеутверждающее реалистичное отношение, позволяющее активировать потенциальные ресурсы личности с учётом объективных показателей угроз и рисков.

Выводы

Существует огромный разброс личностных детерминант, влияющих на выбор стратегии поведения в ситуации, вызванной пандемией COVID-19. Психологические

последствия травматического опыта экстремальных ситуаций пандемии тоже не равнозначны.

Переживание на субъективном уровне может иметь лабильную, острую и хроническую, пролонгированную форму протекания.

Человек, который пережил травмирующее событие, но не отреагировал на него, как бы остается в прошлом. Опасным представляется развитие отдаленных проявлений пандемического опыта.

Иногда незавершенное переживание в прошлом блокирует доступ к нашим чувствам, открытиям и не даёт возможности непосредственного адекватного реагирования в настоящем.

Литература

1. Дайнека О.С., Максименко А.А. Оценка психологического состояния общества в условиях инфодемии посредством анализа социальных сетей: обзор зарубежных публикаций // Общество. Среда. Развитие. – 2020. – № 2. – С. 28–39. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-psihologicheskogo-sostoyaniya-obschestva-v-usloviyah-infodemii-posredstvom-analiza-sotsialnyh-setey-obzor-zarubezhnyh> (дата обращения: 25.03.2021).
2. Исаева Э.Г., Сутаева А.Р. Стратегии консультативной работы психолога: уч. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Илекса, 2011. – 248 с.
3. Кочетова Ю.А., Климанова М.В. Исследования психического состояния людей в условиях пандемии COVID-19. Электронный журнал «Современная зарубежная психология». – 2021. – Т. 10, № 1. – С. 48–56.
4. Лэнгле А. Травма и смысл. Против утраты человеческого достоинства с собой и без себя. – М.: Генезис, 2009.
5. Логинова И.О. Особенности устойчивости жизненного мира людей в период пандемии COVID-19 // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2020. – № 52 (2). – С. 183–196. – Режим доступа: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2020-52-2-211>.
6. Магомед-Эминов М.Ш. Культурно-деятельностная психология в экстремальной ситуации: вызов пандемии // Материалы семинара факультета психологии МГУ «Время. Субъект. Сознание. Деятельность». – М., 2020.
7. Макаров В.В. Психотерапевтический ракурс пандемии, вызванной новой коронавирусной инфекцией COVID-19 // Профессиональная психотерапевтическая газета (интернет-версия). 2020. – № 7. – Режим доступа: <https://oppl.ru/2020-vyipusk-7/makarov-vv-psihoterapevticheskiy-rakurs-pan-demii-vyizvannoy-covid-19.html> (дата обращения: 15.07.2020).
8. Похилько А.Д., Шабашова Н.М. Изменение общественного сознания под влиянием современной пандемии // Гуманитарные и социальные науки. – 2020. – № 2. – С. 75–81. – Режим доступа: [10.18522/2070-1403-2020-79-2-75-81](https://doi.org/10.18522/2070-1403-2020-79-2-75-81).
9. Рябцева Е.В. Влияние пандемии на психологическое здоровье // Инновационная наука. – 2021. – № 8–2. – С. 39–41.
10. Сидячева Н. В., Губанов А. В., Зотова Л. Э. Социально-психологические детерминанты психологического самочувствия в период пандемии COVID-19: данные международного исследования // Вестник Московского государственного областного университета. Сер.: Психологические науки. – 2020. – № 4.
11. Шнейдер Л.Б. Реальности дистанционного обучения в контексте пандемии // Высшее образование сегодня. – 2020. – № 7. – С. 18–23. – Режим доступа: [10.25586/RNU.NET.20.07](https://doi.org/10.25586/RNU.NET.20.07). – Р. 18.

12. Щеголева А.Н., Новикова Е.П. Особенности виктимности несовершеннолетних и пути ее снижения // Вестник ВИ МВД России. – 2015. – № 1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-viktimnosti-nesovershennoletnih-i-puti.->

Поступила в редакцию 2 ноября 2021 г.

UDC 159.923(075.8)

DOI: 10.21779/2542-0313-2021-36-4-107-113

Influence of the Pandemic on the choice of an Individual's Behavior Strategy

E.G.-I. Isaeva, A.R. Sutaeva

*Dagestan State University; Russia, 367000, Makhachkala, M. Gadzhiev st., 43a;
Isaeva07@yandex.ru*

The article analyses the consequences of traumatic experience on the psycho-emotional state of an individual. The peculiar features of individuals experiencing an existential crisis associated with a pandemic are considered. The picture of the experience of a pandemic crisis is described, including such manifestations as a feeling of helplessness, insecurity, shock in understanding self and the world, a sense of loss, anxiety, unrealized needs of incomplete feelings and even victimhood. On the basis of theoretical and methodological understanding of the nature, transformations and boundaries of traumatic experiences, psychotypic prerequisites of behavior strategy preferences, psychological conditions for the prevention of traumatization under the pandemic and psychological security are considered. It is noted that for some individual these same situations activate manifestations of psychological resilience, endurance, courage, enlightenment and personal growth. The authors consider the aspect of the danger of a pandemic situation, which consists in the transformation of fear into stress. Fear is accompanied by confusion, fussiness and disorganized behavior. Strategies to reduce the threat and risk of extreme situations caused by the pandemic are analyzed. In contrast to the strategies of avoidance and reconciliation, the optimality of the mobilization strategy is highlighted when faced with an extreme situation. Recommendations for treatment of negative consequences of the pandemic are offered.

Keywords: *behavior strategies, pandemic, psychological crisis, COVID-19, stress responses, mobilization, reconciliation, overcoming.*

Received 2 November 2021