

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КИТАЙЦЕВ НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ РОССИИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА¹

THE MENTAL STATE OF THE CHINESE IN THE RUSSIAN FAR EAST DURING THE CORONAVIRUS PANDEMIC²

Zhang Jianwen
Jiang Dan

Summary: The article analyzes the mental state of Chinese citizens who were in the Russian Far East during the coronavirus pandemic. The results of surveys of Chinese citizens in Russia during their isolation as a preventive measure to prevent the spread of coronavirus infection are described, typical reactions to isolation are given and areas of work to overcome the negative consequences of such restrictions are described.

Keywords: coronavirus pandemic, mental state, Chinese, Far East, Russia, psychological support.

Чжан Цзяньвэнь

Старший преподаватель, Хэйхэский университет,
Китайская Народная Республика,
5644060@qq.com

Цзян Дань

Доцент, Хэйхэский университет, Китайская Народная
Республика
1060396560@qq.com

Аннотация: В статье дан анализ психического состояния китайских граждан, находившихся на Дальнем Востоке России в период пандемии коронавируса. Описаны результаты опросов граждан Китая в России во время их изоляции как профилактической меры по предотвращению распространения коронавирусной инфекции, приведены типичные реакции на изоляцию и описаны направления работы по преодолению негативных последствий подобного рода ограничений.

Ключевые слова: пандемия коронавируса, психическое состояние, китайцы, Дальний Восток, Россия, психологическая поддержка.

Проблема борьбы с коронавирусом затронула все страны мира без исключения и стала настоящим вызовом для медицины и социальных институтов в целом. Новая коронавирусная инфекция выступила как устрашающая не изученная угроза.

С момента вспышки пандемии COVID в конце 2019 года цивилизованный мир активно искал пути противостояния этому глобальному вызову всему человечеству. Первые успехи по отражению удара COVID-19 продемонстрировал Китай, показавший комплекс мер, на которые должно пойти государство и все его граждане для победы над эпидемией.

Вскоре после того как Всемирная организация здравоохранения объявила пандемию, Китайская Народная Республика закрыла границы.

Российская Федерация также присоединилась к большинству стран, которые закрыли свои границы. Таким образом, часть китайских граждан осталась на территории России в разгар пандемии коронавируса.

В этот период люди находились в очень сложной ситуации, были вынуждены наблюдать как вокруг них и во

всем мире набирает обороты пандемия, на фоне этого у многих наблюдались нестандартные психические реакции и психологические отклонения различной степени тяжести.

Лучшим методом профилактики и эффективным способом контроля над распространением болезни стала изоляция населения в домашних условиях.

Начиная с марта 2020 года, в Российской Федерации был введен режим ограниченной мобильности граждан. Таким образом, китайские граждане оказались в весьма затруднительной ситуации, в изоляции, в чужой стране. Что отрицательно сказалось на психологическом состоянии китайцев, оказавшихся в России в период пандемии коронавируса.

Исследованием была охвачена территория Дальнего Востока России, где в интервьюировании приняли участие 586 респондентов.

Само понятие об изоляции, тем более массовой, у большинства граждан Китая до начала пандемии практически отсутствовало. У них практически не было опыта оптимального поведения в подобных условиях.

¹ Данная статья является одним из результатов проекта Института Хэйхэ 2022 года «Исследование положения китайцев на Дальнем Востоке России во время пандемии коронавируса», проект № YDP202202.

² This article is one of the results of the Heihe Institute 2022 project «Study of the situation of Chinese in the Russian Far East during the coronavirus pandemic», project no. YDP202202.

В результате опроса было выявлено, что уже в первую неделю изоляции наблюдался рост тоски по свободному перемещению и возможности беспрепятственно контактировать с другими людьми. Наши респонденты отмечали рост напряжения, усиление раздражительности. С течением времени психическое состояние респондентов ухудшалось.

Результаты исследования показали, что среднее время, в течение которого, по суждению китайских респондентов, они могли выдержать режим полной изоляции, составляло 7-8 дней. При этом, потребность психологической помощи появилась у большей части респондентов уже на 4-5 день полной изоляции.

На второй неделе полной изоляции большинство респондентов из КНР отмечали желание избежать вынужденного ограничения свободы. Невозможность удовлетворить это желание усиливала общий дискомфорт. Среди испытуемых, находящихся в домашней изоляции, 23,95 % людей испытывали нервозность, усиливающийся дискомфорт при неизменных внешних условиях, 25,21 % прямо указывали на нарастающую раздражительность, 22,94 % испытывали тревогу и 22,01 % испытывали страх. Более 19 % респондентов указали, что испытали усиливающееся чувство гнева и более 10 % отметили появление и рост печали и даже отчаяния.

Длительная домашняя изоляция оказала негативное влияние не только на психическое, но и отмечалось ухудшение физического здоровья респондентов. Из всей массы респондентов 14,3% отмечали учащенное сердцебиение, 9,76% ощущали стеснения в груди, одышку, 8,48% указали на избыточное потоотделение и 11,19% указали на появление общего недомогания. Также в числе других негативных последствий самоизоляции респондентами были отмечены такие показатели как снижение аппетита (10,4%); бессонница (14,34%); склонность к агрессии (6,11%) и другие формы деструктивного поведения (5,77%); онемение различных частей тела (10,86%).

Из приведенного выше анализа данных можно заключить, что политика домашней изоляции, принятая в ответ на пандемию коронавирусной инфекции, оказала большое негативное влияние на физическое и психологическое состояние людей всего за 14 дней. Хотя выявленный физический и психический дискомфорт, включает в себя множество разнообразных проявлений, в целом можно выделить в числе основных источников дискомфорта наших респондентов тревогу, панику и депрессию, что подтверждается данными и других авторов [1]. Основным фактором усиления указанных реакций респондентами названы сведения из средств массовой информации об уровне смертности от последствий пандемии и всё время увеличивающемся числе заболевших.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Во-первых, китайских респондентов на протяжении всего периода пандемии характеризует высокий уровень психического напряжения с отрицательным эмоциональным фоном, что соответствует негативным состояниям повышенной психической активности (раздражение, возмущение, негодование, гнев, ярость, паника, ужас, страх, отчаяние и другие).

Во-вторых, общая тенденция у китайских респондентов говорит о определенной зависимости: чем дольше длится самоизоляция, тем хуже становится психическое состояние людей – повышается уровень невротизации и угроза психическому здоровью.

Такие отклонения в поведении людей и психологические проблемы в период пандемии коронавируса можно отнести к стрессовой реакции, проявляющейся в ситуациях повышенной опасности [2].

Очевидно, что отсутствие своевременных мер психологической поддержки в подобных ситуациях может стать причиной необратимых деструктивных процессов во всем обществе.

Поэтому целесообразно массовое оказание психологической помощи населению эффективными средствами борьбы со стрессовыми ситуациями.

Прежде всего, в чрезвычайных условиях важно опираться на систему психологической поддержки населения с помощью дополнительной мобилизации психологически устойчивых и настроенных на конструктивную работу сил самого общества [3].

Также немаловажна доступность достижений психологической науки в области эффективного преодоления деструктивных последствий стресса.

Нужно постоянно разъяснять общественности, что такие состояния, как тревога и паника, вызванные пандемией, являются реакцией большинства обычных людей, что подобным реакциям можно и нужно грамотно противостоять [4].

За счет популяризации достижений психологии и медицины, активного внедрения их рекомендаций необходимо постоянно расширять зону психологического комфорта там, где каждый человек проводит свое время в период полной изоляции [5].

Нужны мероприятия, направленные на повышение уверенности людей в своих силах, на совершенствование навыков самоконтроля, на позитивную коррекцию психологического состояния каждого человека.

Также, в условиях полной изоляции существует необходимость повышения прозрачности и конструктивности информации. Позитивная, профессиональная и содержащая ясные, конкретные и действенные рекомендации информация должна помогать людям, стабилизировать свое мышление, эмоциональное состояние и общее самочувствие [6].

Существует необходимость эффективного использования современных ресурсов – прежде всего, телевидение и социальные сети - для предоставления обществу авторитетной и полезной информации. Должна быть разработана и реализована разумная рекламная кампания, налажено действенное просвещение, демонстрирующие образцы правильного поведения, приемы и методы профилактики негативных последствий пандемии и направленной на ее преодоление изоляции граждан. При этом организаторам таких мероприятий надо отдавать себе отчет, что первоочередная задача подобных кампаний – обеспечение стабильности в обществе и персонального благополучия граждан.

Должны быть найдены способы оказания профессионально психологической помощи тем, кто переживает сильный стресс. Людям нужно помочь скор-

ректировать свое состояние и сохранить позитивный настрой [7].

На это обращают внимание многие ведущие ученые, видные общественные и политические деятели. Так, Генеральным секретарем Си Цзиньпином были даны прямые указания в отношении психологического консультирования и необходимых мер по обеспечению социальной стабильности в обществе [8].

Для сохранения психологического здоровья человека в условиях пандемии и связанной с нею изоляции требуется широкомасштабный запуск надежных механизмов психологического консультирования и психологической помощи [9]. Это также важно для обеспечения психологической безопасности и скорейшего восстановления после выхода из режима пандемии [10].

Таким образом, в данной ситуации ученым всего мира важно проанализировать психологические особенности индивидуальных реакций людей и найти оптимальные решения, которые помогали бы находить выход из кризисных ситуаций в условиях пандемии, сохранив психологическое здоровье и обретая новые личностные и социальные ресурсы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Zhang Xiang, Geng Deqin, Zhang Caiyi, et al. Investigation and analysis of general public depression during the novel coronavirus pneumonia epidemic[J]. *International Journal of Psychiatry*, 2020, 47(05): 851-854.
2. Фан Ц., Ли В., У Ц., Цю Ц., Огнев А.С. Анализ психического состояния населения Китая и России в период пандемии COVID-19 / Коллекция гуманитарных исследований. Электронный научный журнал. - №4 (25) 2020.
3. Zheng Aiming. Public Psychological Responses and Intervention Strategies under the New Coronavirus Pneumonia Epidemic [J]. *Journal of Nanjing Medical University (Social Science Edition)*, 2020, 20(05): 425-428.
4. Ловягина, А.Е. Психические состояния человека: учеб. пособие / А.Е. Ловягина. – СПб: СПбГУ, 2014. – 120 с.
5. Макарова, Е.Ю. Психологические особенности реакций на стресс, обусловленный режимом самоизоляции в период пандемии COVID-19 / Макарова Е.Ю., Цветкова Н.А. // E-Scio. 2020. №10 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-reaktsiy-nastress-obuslovlennyy-rezhimom-samoizolyatsii-v-period-pandemii-covid-19> (дата обращения: 15.07.2023).
6. Психологическое сопровождение пандемии COVID-19 / Под редакцией Ю.П. Зинченко. М.: Издательство Московского университета, 2021. – 596 с.
7. Психология состояний / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб: Речь, 2021. – 608 с.
8. Стресс и страх в экстремальной ситуации [Электронный ресурс] / Розенова М.И., Екимова В.И., Кокурин А.В. [и др.] // Современная зарубежная психология. 2020. Том 9. № 1. - С. 94–102.
9. Сочивко, Д.В. Метод исследования психологических эффектов самоизоляции / Д.В. Сочивко, Т.А. Симакова // Прикладная юридическая психология. 2020. № 3. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metod-issledovaniyapsihologicheskikh-effektov-samoizolyatsii> (дата обращения: 19.07.2023).
10. Cardiometric evidence data on human self-control of emotional states in the context of the use of metaphoric associative cards / Zernov V.A., Lobanova E.V., Likhacheva E.V. [et al.] // *Cardiometry*. - 2020. № 16. - С. 55-61.

© Чжан Цзяньвэнь (5644060@qq.com), Цзян Дань (1060396560@qq.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»