

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ, В СВЯЗИ С ПАНДЕМИЕЙ

Сафронова Татьяна Валерьевна

Аспирант, Московский институт психоанализа
tsafronova2@gmail.com

RELATIONSHIP OF EMOTIONAL STATE AND STRESS RESISTANCE UNDER FORCED ISOLATION CONDITIONS IN CONNECTION WITH PANDEMIC

T. Safronova

Summary: The article is devoted to the study of the specificity of the emotional-behavioral component in the structure of subjective factors of confronting the stressful situation of self-isolation in connection with the pandemic. Purpose of the work: to study the relationship between emotional states and stress resistance, to show the features of experiencing emotional stress depending on the formation of the structural components of stress resistance. The article studies the stress factors of conditions of forced self-isolation, describes emotional experiences, objective and subjective factors that determine their appearance. The essence of stress resistance is revealed, its relationship with the quality of psychoemotional characteristics of a person during the period of self-isolation is proved.

Keywords: forced isolation, stress resistance, emotional state, pandemic, anxiety, adaptive capabilities, coping strategies.

Аннотация: Статья посвящена изучению специфики эмоционально-поведенческого компонента в структуре субъективных факторов противостояния стрессогенной ситуации самоизоляции в связи с пандемией. Цель работы: исследовать взаимосвязь эмоциональных состояний и стрессоустойчивости, показать особенности переживания эмоционального стресса в зависимости от сформированности структурных компонентов стрессоустойчивости. В статье изучены стрессогенные факторы условий вынужденной самоизоляции, описаны эмоциональные переживания, объективные и субъективные факторы, обуславливающие их появление. Выявлена сущность стрессоустойчивости, доказана ее взаимосвязь с качеством психоэмоциональных характеристик личности в период самоизоляции.

Ключевые слова: вынужденная изоляция, стрессоустойчивость, эмоциональное состояние, пандемия, тревожность, адаптационные возможности, копинг-стратегии.

Ситуация вынужденной самоизоляции, вызванная пандемией коронавируса в нашей стране, влияет на психоэмоциональное состояние людей, имеет ряд психологических последствий, связанных с переживанием нестабильности, неопределенности, страхов в разных сферах жизни. В этот период человек чувствует свою незащищенность и недостаток жизнестойкости проявляется именно в критические моменты, требующие стрессоустойчивости и высоких адаптационных способностей.

Выход из зоны комфорта влечет за собой нарушение равновесия привычной жизни и, как следствие, представляет собой значимый стрессогенный фактор. В данных обстоятельствах психоэмоциональный статус колеблется от состояния «нормальной тревоги», в которой человек способен подготовиться к угрозам и эффективно им противостоять, до патологических проявлений тревожности. В условиях пандемии и вынужденной самоизоляции тревожность может стать «постоянной, чрезмерной и не полезной». [7]

Поведение человека с таким эмоциональным само-

чувствием, когда тревожность становится проблемой, становится «нерешительным, беспорядочным и неконтролируемым». [7] Неосознаваемые угрозы как источник патологической тревоги способствует нарастанию стресса.

Личностная тревожность становится ключевым психологическим феноменом в ситуации пандемии, в связи с нарастанием «психоэмоциональной нагрузки, угнетением адаптационных механизмов на субъективном уровне, психических нарушений». [8]

Проблему тревожности и сопутствующих ей эмоциональных состояний поддерживает ряд объективных и субъективных факторов. К объективным относят: социальные, организационные, управленческие, информационные, экономические и другие. Субъективные факторы можно разбить на три группы: «когнитивные, эмоционально-поведенческие, мотивационно-рефлексивные». [2]

По мнению экспертов, к наиболее значимым факторам можно отнести следующие:

1. Наличие социальной изоляции как следствия физического дистанцирования.
2. Страх заражения, смерти.
3. Тревога и озабоченность материальными ценностями (потеря работы и дохода).
4. Блокированная потребность в безопасности, защищенности.
5. Влияние СМИ, в том числе фейковых новостей, способствующих развитию панических настроений и т.д. [3]

Здесь следует отметить, что данные факторы бытия конкретного человека обнажают экзистенциальные данности одиночества, изоляции, свободы, смерти, бессмысленности существования, что также оказывает влияние на специфику эмоционально-поведенческого компонента. При этом человек с осознанным отношением к жизни, зрелыми защитными механизмами и развитыми адаптационными возможностями (в том числе, стрессоустойчивостью) будет занимать рефлексирующую позицию, в противоположном случае - высока вероятность депрессивных эмоциональных состояний.

Соглашаясь с мнением В.В. Касьянова, значимость субъективных факторов значительно возрастает в «депривационных условиях социальной среды». [2] Человек, в условиях самоизоляции, пандемии коронавируса не может повлиять на многие объективные факторы существования, образ жизни меняется, повышается неудовлетворенность качеством жизни и вытекающие из этого патологии эмоционально-поведенческих проявлений.

Стрессоустойчивость является одним из внутренних, субъективных факторов, который может стать условием успешного противостояния тревожности, мобилизации физиологических и личностных ресурсов человека. Нами была проанализирована сущность стрессоустойчивости, ее влияние на динамику эмоционального состояния при пандемии. На рисунке 1 представлены основные характеристики данного теоретического конструкта.

Многочисленные исследования доказали, что стрессоустойчивость как системное, интегративное качество личности включает эмоциональный компонент, поэтому «существует прямая взаимосвязь между уровнем тревожности и подверженности стрессу». [7]

Благодаря качествам стрессоустойчивости личность становится способной действовать продуктивно в ситуациях неопределенности, нестабильности. В целом – в критических ситуациях. При этом человек в кризисные моменты способен уменьшать «степень неопределенности за счет выявления связей и законов ситуации, и за счет осознанного направления собственной активности и подгонки ситуации «под себя». [6] Мы считаем, что в данном определении стрессоустойчивой личности, ярко проявляются факторы жизнестойкости (По С. Мадди): вовлеченности, контроля, принятия риска. Именно эти качества делают человека осознанным, способным использовать необходимые стратегии защитно-сводящего поведения, иметь в приоритете способность к развитию, даже в самых трудных жизненных обстоятельствах.

Изучая взаимосвязь эмоционального состояния лич-



Рис. 1. Сущностные характеристики стрессоустойчивости

ности и ее стрессоустойчивости, следует отметить, что эмоциональный стресс в условиях самоизоляции обладает значимым психотравмирующим воздействием. Динамика психоэмоциональных состояний будет зависеть от сформированности характеристик стрессоустойчивости и других индивидуально-личностных качеств субъекта.

В частности, учеными отмечается несколько значимых механизмов, участвующих в преодолении психотравмирующих событий, стрессогенных ситуаций:

1. Защитные механизмы личности, «функционирующие на уровне бессознания и направленные на первичное снятие напряжения» [4]
2. Специфики используемых копинг-стратегий, имеющих сознательный характер и выраженных в рамках когнитивно-поведенческих усилий субъекта по снижению стресса;
3. Личностных образований (тревожности, эмоциональной стабильности, коммуникабельности и других).

Данные компоненты должны взаимодействовать друг с другом, и, при необходимости, дополнять. Именно такой тип взаимоотношений будет способствовать устойчивости адаптационных возможностей субъекта.

Алгоритм включения адаптационных механизмов в рамках достижения оптимальной психической саморегуляции по Г.Ш. Габдреевой демонстрируют нам следующие этапы взаимодействия механизмов: «За актуализацией тревожности должна следовать активизация психологических защитных механизмов, для снижения уровня этого состояния...» [1] А при чрезмерной напряженности «неконструктивных защит и копинг-стратегий - должна актуализироваться тревожность» [1] как сигнал о неэффективном совладающем поведении.

При сформированной «личностной тревожности» как относительно стабильном качестве личности, ее

стрессоустойчивость снижается. В условиях пандемии усиливается и ситуативно-обусловленная тревожность, что несомненно, влияет на низкие способности противостоять стрессу. Все это порождает возникновение «неблагополучных типов стресс-реакций».

Исследования Мельниковой М.Л. [4] подтверждают данные сочетания адаптационных механизмов, показывая, что низкий уровень стрессоустойчивости и высокая невротизация личности активизируют защитные механизмы отрицания и регрессии, усиливая «общую напряженность психологических защит». При этом ведущими копинг-стратегиями становятся фантазирование и самообвинение, также не предполагающие активные рефлексивные и эмоционально-поведенческие компоненты в целях адекватной адаптации.

В заключении следует отметить, что длительное воздействие эмоционального стресса является катализатором развития психических расстройств личности. [5] Для того чтобы преодолеть его разрушительное воздействие, необходимо развивать структурные компоненты стрессоустойчивости, анализировать и использовать эффективные стратегии совладающего поведения. Все это будет способствовать реализации активности в процессе стресса, активизации рефлексивных механизмов и механизмов ценностно-смысловой сферы. Важен также и опыт преодоления стрессогенных ситуаций: накопление когнитивных и эмоционально-поведенческих паттернов поведения.

Таким образом, способность противостоять стрессу в условиях вынужденной самоизоляции (в контексте пандемии) зависит от качества эмоционального состояния личности, способностей противостоять импульсным реакциям внешней среды, устойчивости к стрессогенным факторам с повышенным эмоциональным напряжением, активности и умений проявить большую решительность, жизнестойкость и ответственность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Габдреева Г.Ш. Место тревожности в структуре развивающейся психологической защиты личности // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. Т. 154. № 6. С. 233-243.
2. Касьянов В.В., Гафиатулина Н.Х., Васюков М.А. Российское население в условиях режима самоизоляции: анализ депривационного влияния на социальное здоровье // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2020. № 2. С. 204-208.
3. Крахмалева О.Е., Кузьмина К.Н., Ермолова И.М. Дистантная медико-психологическая помощь в условиях вынужденной изоляции // Омский психиатрический журнал. 2020. № S2-1 (24). С. 11-15.
4. Мельникова М.Л., Чебыкина И.В. Копинг-стратегии и защитные механизмы личности студентов-педагогов // Педагогическое образование в России. 2020. № 2. С. 84-98.
5. Назарьев Н.В., Чахнашвили М.Л., Иванов Д.В., Лищук А.Н., Колтунов А.Н. Психосоматические расстройства после вспышки коронавирусной инфекции (клинические случаи) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2020. № 3. С. 7-16.

6. Сидячева Н.В., Зотова Л.Э. Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты//Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 218-225.
7. Хэллем, Р. Консультирование по проблемам тревожности.- М...: ПЕРСЭ; Институт консультирования и системных решений.- 191 с.
8. Чистякова Н.В., Качур Н.С. Личностная тревожность как психологический феномен covid-19//Modern Science. 2020. № 5-3

© Сафронова Татьяна Валерьевна (tsafronova2@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Московский институт психоанализа