

4. О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : федер. закон от 31.07.2020 № 267-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. 2020. № 31, ч. 1. Ст. 5026.

УДК 159.9.072

Д. С. Дьячкова
А. В. Мельников

Казанский федеральный университет, Казань

Особенности возникновения негативных психических состояний в условиях пандемии COVID-19

Рассматривается влияние ситуации пандемии на переживания и психические состояния человека, а также раскрываются возможные основы и причины данного процесса и последствия длительного переживания негативных состояний.

Ключевые слова: психические состояния, пандемия, тревога, стресс

D. S. Dyachkova
A. V. Melnikov

Kazan Federal University, Kazan

Features of the occurrence of negative mental states in the context of the COVID-19 pandemic

This article examines the impact of a pandemic situation on the experiences and mental states of a person, and also reveals the possible foundations and causes of this process and the consequences of prolonged experience of negative states.

Keywords: mental states, pandemic, anxiety, stress

В настоящее время во всем мире наблюдается ситуация распространения инфекции COVID-19, несущая угрозу жизни и здоровью человека. Помимо этого, пандемия несет в себе огромный стрессо-

генный потенциал, что подтверждается многими исследованиями на эту тему [1]. Можно утверждать, что пандемия создает ситуацию неопределенности, в которой привычные стратегии поведения могут оказаться неэффективными, что, в свою очередь, влечет переживание негативных эмоций и состояний.

Согласно исследованию, проведенному в Московском государственном областном университете, во время прослушивания новостных телепередач и чтения новостных лент в период пандемии в 51 % случае респонденты испытывали опасение, в 45 % — тревогу, в 28 % — безысходность [2]. Согласно другому исследованию, проведенному в Новосибирском государственном университете, в эмоциональном фоне респондентов преобладали переживания страха, раздражения, тревоги. Причем у испытуемых старше 65 лет тревога являлась самой сильной эмоцией. Важно отметить, что переживание негативных эмоций имело обратную связь с толерантностью к неопределенности, то есть чем ниже толерантность к неопределенности, тем более интенсивно проявление негативных переживаний [3]. По данным исследования, проведенного в Санкт-Петербурге, большинству респондентов было свойственно состояние страха, причем в большей степени — страха за близких [4]. Таким образом, можно говорить об определенной эмоциональной дестабилизации и распространенности негативных психических состояний в условиях пандемии, а именно при социальной дистанции или самоизоляции, ситуациях просмотра новостных лент о последствиях распространения вируса и общей информационно-психологической обстановке, способствующей напряжению. Для дальнейшего раскрытия темы рассмотрим понятие психических состояний и особенности их детерминации.

Отечественный психолог Н. Д. Левитов, впервые обозначив проблему психических состояний, описывает их как характеристику психической деятельности за определенный период времени, отличающуюся целостностью и показывающую своеобразие динамики психических процессов в зависимости от тех предметов и явлений, которые отражаются, а также предыдущего состояния и свойств личности [5]. А. О. Прохоров для обозначения всей совокупности факторов, влияющих на возникновение психического состояния,

использует понятие «ситуация». В «Психологии психических состояний» он указывает, что причину возникновения состояний следует искать именно в контексте взаимодействия таких категорий как «ситуация», «личностный смысл» и «особенности личности» [6]. Под «ситуацией» понимается «система внешних по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредующих его активность» [7]. В контексте нашей темы пандемия выступает элементом «ситуации», который занимает определенное место в детерминации состояний.

Рассмотрим особенности проявления негативных психических состояний, которые особенно распространены в ситуации пандемии. Длительное переживание состояния стресса несет в себе определенные негативные последствия, такие как расходование адаптационных резервов, снижение работоспособности, ухудшение физического состояния. Постоянное переживание страха может повлечь за собой истощение и развитие патологий или фобий. Тревога как психическое состояние, вызываемое возможными угрозами, неприятностями, изменениями в привычной обстановке и деятельности, приводит к фиксации на стрессорах, внутренним конфликтам и использованию невротических защитных механизмов [6]. Также отметим, что состояние тревоги в первую очередь связано с ситуацией когнитивной неопределенности, что особенно часто встречается в настоящее время. Ситуация пандемии как частный случай неопределенности погружает человека в негативные психические состояния, что доказывается множеством исследований по данной теме. В контексте пандемии реакцию страха и тревоги, как пишет Д. В. Ковпак, вызывают следующие факторы: социальная дистанция и изоляция, страх заражения, изображения в статьях, видеосюжеты о погибших, страх смерти и потери близких, тревога о возможной потере работы, финансовой опоры и др. [8]. Также отметим, что психические состояния динамичны и выступают своеобразным фоном для протекания психических процессов. То есть длительное переживание негативных состояний отрицательно сказывается на продуктивности деятельности и жизни в целом, что, в свою очередь, может стать основой для более интенсивных негативных переживаний.

Таким образом, можно сказать, что пандемия COVID-19 послужила причиной волны психологического напряжения среди населения, что подтверждается многими эмпирическими исследованиями. Это может повлечь различные негативные последствия, такие как нервно-психическое истощение или снижение работоспособности, а также расходование адаптационных резервов и использование невротических защитных механизмов. Для поддержания психологического равновесия и адаптационных ресурсов особенно важно получение полной и достоверной информации об актуальной эпидемиологической ситуации для минимизации неопределенности, а также использование различных механизмов регуляции психических состояний.

Библиографические ссылки

1. *Banerjee D.* The COVID-19 outbreak : Crucial role the psychiatrists can play // *Asian J. of Psychiatry.* 2020. Vol. 50. P. 102014.
2. *Сидячева Н. В., Зотова Л. Э.* Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты // *Современные наукоемкие технологии.* 2020. № 5. С. 218–225.
3. *Первушина О. Н., Федоров А. А., Дорошева Е. А.* Переживание пандемии COVID-19 и толерантность к неопределенности // *Новые вызовы неопределенности : материалы всерос. науч.-практ. конф. / Новосибир. гос. ун-т. Новосибирск : ИПЦ НГУ, 2020. С. 74–77.*
4. *Сорокин М. Ю., Касьянов Е. Д. и др.* Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 // *Обозрение психиатрии и медицинской психологии.* 2020. № 2. С. 87–94.
5. *Левитов Н. Д.* О психических состояниях человека. М. : Просвещение, 1964. 344 с.
6. *Прохоров А. О.* Психология состояний : учеб. пособие / под ред. А. О. Прохорова. М. : Когито-Центр, 2011. 624 с.
7. *Петровский А. В.* Краткий психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд., расшир., испр. и доп. Ростов н/Д : Феникс, 1998. 512 с.
8. *Ковпак Д. В.* Кризис и пандемия — опасности и возможности // *Психол. газ. : [сайт]. URL: <https://psy.su/feed/8211> (дата обращения: 30.10.2020).*