

УДК 378.09

***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ  
В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛЬНЫХ РИСКОВ ПАНДЕМИИ  
(ПО МАТЕРИАЛАМ ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ)***

***Акименко Г. В.***

*к.и.н., доцент кафедры клинической психология*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»*

*Минздрава России,*

*Россия, г. Кемерово*

***Селедцов А.М.***

*д.м.н., профессор, заведующий кафедрой психиатрии и наркологии*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»*

*Минздрава России,*

*Россия, г. Кемерово*

***Федосеева И. Ф.***

*к.м.н., доцент кафедры неврологии, нейрохирургии, медицинской генетики и  
медицинской реабилитации,*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет*

*Минздрава России,*

*Россия, г. Кемерово*

**Аннотация.** В условиях глобального кризиса, вызванного пандемией COVID-19, мировое сообщество получило возможность осмыслить целый ряд проблем и пересмотреть ценности, которые ранее не имели выраженной актуальности и остроты. По оценке специалистов проблема психологических последствий пандемии и поиска путей их нейтрализации является достаточно сложной и комплексной. В статье предпринята попытка дать обзор научных публикаций, посвященных вопросам психологических последствий пандемии COVID-19 в условиях современных глобальных рисков и анализу ресурсов жизнестойкости

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

личности в экстремальных условиях. Работа представляет собой краткий обзор существующей литературы по данной проблематике в электронной базе данных PubMed.

**Ключевые слова:** пандемия COVID-19, глобальные риски, личность, психическое здоровье, жизнестойкость, ресурсы жизнестойкости, психологическая устойчивость, дифференциальная уязвимость, ролевой конфликт.

***PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PERSONAL RESILIENCE UNDER  
GLOBAL RISKS OF A PANDEMIC  
(BASED ON MATERIALS OF FOREIGN RESEARCH)***

***Akimenko G. V.***

*Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of Clinical Psychology,  
Kemerovo State Medical University,  
Russia, Kemerovo*

***Seledtsov A.M.***

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Psychiatry and Narcology,  
Kemerovo State Medical University,  
Russia, Kemerovo*

***Fedoseeva I. F.***

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Neurology, Neurosurgery, Medical Genetics and Medical Rehabilitation,  
Kemerovo State Medical University,  
Russia, Kemerovo*

**Abstract.** In the context of the global crisis caused by the COVID-19 pandemic, the world community has the opportunity to comprehend a number of problems and  
Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

reconsider values that previously had no expressed relevance and urgency. According to experts, the problem of the psychological consequences of the pandemic and finding ways to neutralize them is quite complex and complex. The article attempts to provide an overview of scientific publications devoted to the psychological consequences of the COVID-19 pandemic in the context of modern global risks and the analysis of personal resilience resources in extreme conditions. The work is a brief review of existing literature on this issue in the PubMed electronic database.

**Keywords:** COVID-19 pandemic, global risks, personality, mental health, resilience, resilience resources, psychological resilience, differential vulnerability, role conflict.

Пандемия COVID-19 стала не только глобальным эпидемиологическим, но также и психологическим кризисом. В сложившихся в 2020 году условиях мировое сообщество получило возможность осмыслить целый ряд серьезных проблем и пересмотреть ценности, которые не имели такой актуальности и остроты ранее. Например, ресурсы жизнестойкости личности, роль солидарности и социальной поддержки, семьи и родственных контактов, ценность жизни, здоровья и самосохранительного поведения и др. Возникли новые практики солидарности между людьми и общественными институтами.

Исследования последних десятилетий свидетельствуют о том, что наиболее сильное негативное воздействие на психологическое состояние современного человека оказывают глобальные риски, к числу которых эксперты относят изменения климата, угрозы применения ядерного оружия, вынужденные миграции, землетрясения, террористические атаки, пандемии и др.

Всемирная организация здравоохранения объявила вспышку COVID -19 пандемией в первые месяцы 2020 года и классифицировала ее как крупное бедствие. Пандемия стала одним из немногих катастрофических событий в новейшей истории, затронувших все население планеты. А ее серьезность и долгосрочные последствия по прогнозам специалистов станут

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

беспрецедентным испытанием как для отдельных людей и организаций, так и для сообществ и наций. На начальных стадиях пандемии наблюдался высокий уровень страха и одиночества. Как следствие психологическая устойчивость стала ключевым фактором психического здоровья многих людей.

С клинико-психологической точки зрения, COVID-19 – во многом уникальное явление: условия пандемии, со всеми присущими ей ограничениями и рисками, предоставили исследователям возможность наблюдать во всем богатстве феноменологических проявлений становление такого клинико-психологического феномена, как внутренняя картина болезни (ВКБ). Установлено: неблагоприятное влияние на психику человека оказывал целый ряд события повседневной жизни, например, такие как:

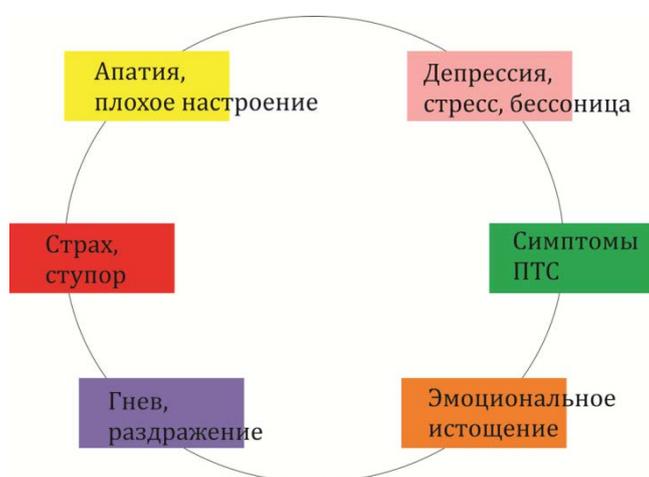
- выпадение из привычного круга общения;
- ограничение или временное лишение свободы;
- отказ от привычных повседневных дел (например, поездки в офис или поход в тренажерный зал);
- финансовые потери;
- массированная негативная информация в социальных сетях и СМИ
- локдаун, который стал наиболее сильным психотравмирующим событием.

Известно, что любая изоляция человека на срок более 10 дней может привести к депрессивному состоянию. А социальная изоляция в течение длительных периодов времени может повышать риск возникновения различных соматических проблем, включая болезни сердца, депрессию, деменцию и даже смерть. Мета-анализ научной литературы, проведенный ещё в 2015 году Джулианном Холт-Лунстад, позволяет утверждать, что хроническая социальная изоляция повышает риск смертности на 29% [1]. Ситуация, сложившаяся в мире в 2020 году стала еще одним доказательством этого заключения.

Защитным фактором для психики многих стала социальная поддержка. Систематический обзор Williams et al. (2021) об имевших место мерах, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

направленных на уменьшение социальной изоляции и одиночества во время пандемии COVID-19, показал, что многие потенциально недорогие вмешательства, реализуемые в цифровом формате, были эффективны. В их числе терапия, основанная на осознанности, дискуссии по изобразительному искусству, смехотерапия, музыкальные концерты, транслируемые из пустых залов, медитация тайцзи цигун и др. [4].

В периоды глобальных рисков в жизни человека могут формироваться различные негативные «психологические эффекты». К их числу можно отнести: страх, апатию, ступор, эмоциональное расстройство; депрессию, стресс, плохое настроение; раздражительность, бессонницу, проявление симптомов посттравматического стресса, гнев, эмоциональное истощение и др. (рис.1).



**Рисунок 1.** - Психологические «эффекты» во время и после карантина.

*Источник: авторская разработка.*

В результате многочисленных исследований, проведенных в 2020-2022 годах, было установлено, что основным психологическим последствием пандемии COVID-19 оказалось значительное возрастание уровня распространенности среди населения симптоматических проявлений таких психических расстройств, как депрессия и тревожность, психосоматической симптоматики, симптомов ПТСР, повышение показателей паратравматического стресса и дистресса, суицидального риска, уровня потребления алкоголя и

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

психоактивных веществ. Неизбежны и пролонгированные последствия. В настоящее время специалисты фиксируют всплеск психических нарушений у большой группы людей, как перенесших коронавирусную инфекцию, так и у тех, кто не болел [4]. Тревожные расстройства, панические атаки и даже попытки сведения счетов с жизнью стали новыми побочными эффектами перенесенной инфекции.

Термин «жизнестойкость» был популяризирован в 1970-х и 1980-х годах психологом Эмми Вернер [2]. Однако концепция жизнестойкости до настоящего времени не получила четкого определения в научной литературе. В некоторых исследованиях психологическая устойчивость концептуализируется как стабильная и долговременная «черта характера», в то время как другие рассматривают ее как динамичный и податливый феномен «состояния». Не редко под жизнестойкостью понимается как динамический процесс, посредством которого индивид позитивно адаптируется к стрессовым событиям или неблагоприятным обстоятельствам [11].

Американская психологическая ассоциация определяет жизнестойкость как процесс успешной адаптации к невзгодам, травмам, угрозам и источникам стресса. В дополнение к способности преодолевать психологически сложные обстоятельства, это также проявляется в способности человека расти и эволюционировать, преодолевая препятствия [16].

С. Мадди выделил три основных компонента психологической устойчивости: вовлеченность, контроль и принятие риска. Эти три компонента соизмеримы с тремя выявленными значимыми аспектами проявления жизнестойкости.

Первая - это способность к адекватному и эмоционально нейтральному принятию негативной ситуации.

Второе - это осмысление и понимание этой негативной ситуации и разработка способа ее разрешения. Это контроль над собственным эмоциональным состоянием и развитием самой ситуации.

Третье - это реализация способа разрешения негативной жизненной ситуации, переход на новый уровень развития, как собственного, так и на новый уровень отношений с обществом в целом. Это принятие рисков и реализация своих запланированных действий [3].

Согласно теориям жизнестойкости, к другим факторам, способствующим её повышению, относятся:

**Социальная поддержка.** Исследования показывают, что поддерживающие социальные системы, включающие родственников, сообщество, друзей и организации, повышают жизнестойкость человека во время кризиса или травмы [5].

**Самооценка.** Позитивное самоощущение и уверенность в своих силах человека могут предотвратить чувство беспомощности перед лицом невзгод. Исследование, проведенное в журнале *Frontiers in Psychiatry*, показало, что самооценка и жизнестойкость тесно связаны [6].

**Навыки совладания** **навыки.** Исследования показали, что использование позитивных навыков совладания (таких как оптимизм и умение делиться) может помочь повысить жизнестойкость в большей степени, чем непродуктивные [7].

**Коммуникативные навыки.** Умение четко и эффективно общаться помогает людям искать поддержку, мобилизовывать ресурсы и предпринимать действия. Люди, способные взаимодействовать с другими, проявлять сочувствие к ним и вселять уверенность в других, как правило, более жизнестойки [8].

**Эмоциональная регуляция** Способность управлять потенциально переполняющими эмоциями (или обращаться за помощью, чтобы справиться с ними) помогает человеку сохранять концентрацию при преодолении трудностей [9].

Жизнестойкие люди как и остальные испытывают стресс, неудачи и переживают негативные эмоции, но они умеют использовать свои сильные

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

стороны и обращаются за помощью к системам поддержки, чтобы преодолевать трудности и результативно работать с проблемами. Устойчивость дает им возможность принять ситуацию, адаптироваться к ней [4, 17].

В рамках данного исследования была использована концепция Фергуса и Циммермана [1]. Учёные выделяют в феномене жизнестойкости личные активы личности (например, способность регулировать эмоции, склонность использовать активные стратегии преодоления трудностей, самоуважение, локус контроля и т.д.) и ресурсы, которые являются внешними по отношению к индивиду (например, сети социальной поддержки).

Процесс жизнестойкости предполагает, что человек использует как активы, так и ресурсы для преодоления факторов стресса и достижения положительных результатов.

В большинстве исследований, посвященных феномену жизнестойкости во время пандемии, изучалась ее опосредующая роль в связи между стрессом и эмоциональным выгоранием, стрессом и качеством жизни, а также социальной изоляцией и благополучием. Однако они в основном были сосредоточены на психологических проблемах медицинских работников. И лишь в нескольких исследованиях была предпринята попытка исследовать жизнестойкость представителей других групп населения, в разной степени затронутых пандемией.

Известные работы последних десятилетий, касающиеся посттравматического стрессового расстройства, свидетельствуют, что в ситуации глубокой психологической травмы, связанной в случае пандемии с изоляцией и безработицей, шанс на ее преодоление есть только у тех, кто сумел найти для себя смысл в том, что происходит [2]. Это, быть может, и была главная задача, которая стояла перед обществом в тот период: обрести смысл жизни и вернуть с его помощью ориентир, понимание, ощутить власть над собой и над течением событий в жизни, т.е. жизнестойкость.

Одним из значимых выводов в работах, посвященных психологии пандемии, стало заключение о том, что жизнестойкость не влияет на психологическое благополучие через ролевой конфликт. Также было обнаружено, что ролевой конфликт положительно и напрямую связан с креативностью, стимулируя восприимчивые и дивергентные способы мышления [6]. Несколько исследований подтвердили то факт, что ролевой конфликт стимулирует гибкие мыслительные процессы и позволяет генерировать новые идеи [1, 4, 7]. Это достигается за счет высокого уровня осознанности человеком происходивших событий.

Специалисты также предположили, что жизнестойкость положительно влияла на удовлетворенность жизнью [8], а некоторые исследования показали, что психологическая устойчивость играла посредническую роль во взаимосвязи между адаптивностью к деятельности и удовлетворенностью жизнью в период пандемии [15]. Более того, было обнаружено, что жизнестойкость обратно пропорционально связана с депрессией и тревогой у лиц, затронутых пандемией COVID-19 [13]. В экстремальных условиях она также может быть фактором защиты от тревоги и депрессии из-за способности жизнестойких людей сохранять позитивный настрой или мировоззрение, несмотря на психотравмирующие или даже опасные или для жизни человека события [14].

Установлено, что разные люди, подвергающиеся одинаковому уровню стресса или неблагоприятным обстоятельствам, не обязательно будут одинаково реагировать на эти негативные условия окружающей среды (например, разрушительные последствия для психологического здоровья или эмоциональное выгорание).

Дифференциальная уязвимость - это концепция, согласно которой личные ресурсы преодоления трудностей и ресурсы окружающей среды обеспечивают дифференцированное реагирование на неблагоприятные обстоятельства. Примеры переменных, которые делают людей по-разному уязвимыми к

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

неблагоприятным условиям, включают социальную поддержку [11, 12], готовность пользоваться социальной поддержкой [13], локус контроля [14, 15], умение решать проблемы [16], оценку безопасности [10] и карьерное призвание [6] (Рисунок 2).

Концептуализируется, что эти переменные оказывают либо прямое, либо умеренное, либо опосредующее воздействие на психологическое состояние человека [13, 14].

Гипотеза прямого эффекта предполагает, что ресурсы преодоления или защитные факторы имеют прямую связь с жизнестойкостью, психологическим благополучием, которые существуют независимо от уровня невзгод, с которыми сталкивается человек [9].



**Рисунок 2.** - Основные факторы психолого-психиатрического риска в условиях пандемии COVID-19, рассматриваемые в зарубежных исследованиях

*Источник: Луковцева З.В. Пандемия COVID-19 как социальный стрессор: факторы психолого-психиатрического риска [2].*

В ряде исследований жизнестойкость рассматривается в единстве с ролевым конфликтом [16]. Так, Де Клерк обнаружил, что высокая жизнестойкость снижает неопределенность ролей. Люди с высокой жизнестойкостью обладают высоким уровнем энергии. А при отсутствии жизнестойкости эта энергия формирует стрессовые реакции на происходящие события.

Выводы ряда учёных свидетельствуют о том, что человеческая устойчивость перед лицом невзгод явление в достаточной степени распространённое. Так, в одном исследовании сообщалось, что, хотя от 50 до 60 процентов населения Европы в период пандемии остро переживали травматические события, но только у 5-10 процентов этих людей имело место посттравматическое стрессовое расстройство [17].

Информация о психологическом воздействии пандемии, полученная в результате новых направлений исследований, позволяет сделать лишь общие и предварительные выводы. Многомерность стрессовых воздействий, которые соединила в себе пандемия коронавируса 2019-2020 гг., очевидно еще будет предметом многочисленных научных исследований. Но уже сейчас есть основания говорить о том, что на смену проблем, обусловленных инфекционным процессом, пришли практические задачи, обусловленные всплеском распространенности реактивных психических расстройств, а также неинфекционных заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой системы, связь которых со стрессом неоднократно подтверждена. Таковы вызовы современности.

Таким образом, жизнестойкость является одним из важных качеств, как для отдельного человека, так и для общества в целом. Исследования показали, что социальные связи и чувство собственного достоинства, помогают людям противостоять соматическим заболеваниям, в том числе в экстремальных ситуациях.

Безусловно, в настоящее время концепция жизнестойкости остается конструкцией с очень высокой интуитивной привлекательностью. Однако, она заслуживает более интенсивной междисциплинарной научной разработки.

### **Библиографический список:**

1. Акименко, Г. В., Селедцов, А. М., Кирина, Ю. Ю. Коронавирус и кризисные ситуации с позиции психологии // Дневник науки. - 2020. - №7 (43)
2. Луковцева З.В. Пандемия COVID-19 как социальный стрессор: факторы психолого-психиатрического риска // Социальная психология и общество. -2020. -Т. 11. - № 4. - С. 13-25.
3. Мадди, С. Р. Формирование смысла в процессе принятия решений. Психологический журнал. -26 (6).- 86 -100.
4. Селедцов А.М., Кирина Ю.Ю., Акименко Г.В. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии // Дневник науки. - 2020. - № 8 (44). - С. 10.
5. Greenberg J., Pyszczynski T., Solomon Sh. The causes and consequences of the need for self-esteem: A terror management theory // Public and Private Self / Ed. by R.F. Baumeister. – N.Y.: Springer-Verlag, 1986. P. 189–212.
6. Feinberg M., Willer R. The moral roots of environmental attitudes // Psychological Science. 2013. V. 24. № 1. P. 56–62.
7. McCright A., Dunlap R. The politicization of climate change and polarization in the American public's views of global warming, 2001–2010 // Sociological Quarterly. 2011. V. 52. P. 155–194. <http://news.msu.edu/media/documents/2011/04/593fe28b-fbc7-4a86-850a-2fe029dbeb41.pdf>.
8. Hoffman A. How Culture Shapes the Climate Change Debate. – Stanford: Stanford University Press, 2015

9. Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., Zhang, Z., 2020. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry* 7 (4), e 15-e 16.
10. Kadam, A. B., & Atre, S. R. (2020). Social media panic and COVID-19 in India. *Journal of Travel Medicine*. doi: 10.1093/jtm/taaa057..
11. Liu, Y., Li, J., Feng, Y., 2020b. Critical care response to a hospital outbreak of the 2019-nCoV infection in Shenzhen, China. *Crit. Care* 24 (1), 56.
12. Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B.X., Wang, Y., Hu, J., Lai, J., Ma, X.,
13. Chen, J., Guan, L., Wang, G., Ma, H., Liu, Z., 2020. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *Lancet Psychiatry* 7 (3), e 4.
14. Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., Xiang, Y.-T., 2020. Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry* 7 (4), e 19. 63 Tsai, J., Wilson, M., 2020. COVID-19: a potential public health problem for homeless populations. *Lancet Public Health* Mar S2468-2667 (20) 30053-0
15. Yudkowsky E. Cognitive biases potentially affecting judgement of global risks // *Global Catastrophic Risks*. Op. cit. P. 91–119. 16 Slovic P.
16. *The Feeling of Risk: New Perspectives on Risk Perception (Earthscan Risk in Society)*. – N.Y.: Earthscan, 2013.
17. S. Mazza, E. Ricci, Biondi S., M. Colasanti, Ferracuti S., S. Napoli, Roma P. a Nationwide study of psychological distress among Italians during the COVID-19 pandemic: immediate psychological responses and related factors. *Conf. RES. Public health*. 2020; 17: 3165. doi: 10.3390/ijerph17093165.

*Оригинальность 85%*