

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №3, Том 8 / 2020, No 3, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-3-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/11PDMN320.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Котова Е.В. Covid-19: профилактика поведенческих и эмоциональных нарушений // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/11PDMN320.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Kotova E.V. (2020). Covid-19: prevention of behavioral and emotional disorders. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/11PDMN320.pdf> (in Russian)

УДК 159.99

ГРНТИ 15.81.61

Котова Елена Владиславовна

ФГБОУИ ВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет», Москва, Россия
Доцент

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: kotova.elena2014@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2436-5325>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=354214

Covid-19: профилактика поведенческих и эмоциональных нарушений

Аннотация. Главный приоритет любого государства – здоровье и безопасность граждан. ВОЗ объявила пандемию для того, чтобы побудить некоторые страны серьезнее относиться к коронавирусу и тщательнее следить за соблюдением мер предосторожности. Пандемия коронавируса COVID-19 – угрожающий вызов, брошенный человечеству и требующий незамедлительных мер, начиная от разработки новых технологий раннего диагностирования заболевания и перспективных лекарственных препаратов, заканчивая актуальными сервисами удаленной работы и онлайн-обучения. Цель данной работы – анализ поведенческого и эмоционального компонентов в структуре личности, формируемых под влиянием распространения коронавирусной инфекции COVID-19. В структуре поведенческого компонента могут проявляться все виды девиаций, особенно возрос риск алкоголизации и поведенческих нарушений. В группе риска оказались пожилые люди. Анализ эмоционального компонента в структуре личности позволил зафиксировать дуальную тенденцию: яркие позитивные эмоции и острые негативные эмоциональные переживания, в частности эмоциональную нестабильность личности. Людям с эмоционально-неустойчивым отклонением импульсивного типа свойственна чрезмерная возбудимость, распушенность, публичные эмоциональные действия, которые нередко сопровождаются вспышками ярости. Люди с лабильностью эмоций характеризуются нарушением самооценки, невозможностью построения адекватных взаимоотношений с социумом. Развитие адаптационного потенциала и эффективных копинг-механизмов может осуществляться по разным направлениям. Распространение коронавирусной инфекции COVID-19 затрагивает каждую личность, в ряде случаев это приводит к поведенческим нарушениям и эмоциональной нестабильности личности. Текущая социальная ситуация требует от личности ряда решений по самоорганизации поведения и управлению эмоциональной сферой. В статье представлен анализ этих психологических явлений и даны рекомендации по предупреждению потенциальных психоэмоциональных нарушений в период коронавирусной пандемии.

Ключевые слова: COVID-19; структура личности; поведенческий компонент; эмоциональный компонент; адаптационный потенциал; копинг-механизмы; профилактика нарушений

Введение

Пандемия коронавируса COVID-19 в той или иной форме коснулась каждого человека, независимо от места проживания. На 09.06.2020 в мире подтверждено 7 237 576 заболеваний, выздоровело 3 537 426, летальных исходов – 410 460. Заболевание широко охватило разные континенты и страны¹ [1] (обновлено редакцией на момент публикации статьи).

Уже многие десятилетия человечество не сталкивалось с кризисом, сравнимым с последствиями пандемии коронавируса. 28 марта – 5 апреля по всей России объявлены нерабочими днями, правительством рекомендован «режим самоизоляции». Под влиянием коронавирусной пандемии значительные изменения наблюдаются во всех сферах жизнедеятельности как отдельного индивида, так и государств в целом. Каждый день население получает все более тревожные новости о распространении инфекции. По мерам, предпринимаемым Правительством РФ, угроза гораздо более серьезная, чем мы можем предположить. 26 марта Правительство приняло решение о приостановлении до 1 июня 2020 года деятельности объектов массового отдыха и рекомендовало гражданам ограничить поездки. Приостановлено выполнение полетов по международным и внутренним направлениям.

В контексте данной статьи мы рассмотрим поведенческие и психоэмоциональные особенности личности, формируемые под влиянием пандемической угрозы.

Целью работы является анализ поведенческого и эмоционального компонентов в структуре личности, формируемых под влиянием распространения коронавирусной инфекции COVID-19 и дальнейшее развитие эффективных копинг-механизмов, что позволит осмыслить данное социально-психологическое явление и оказать эффективную психологическую помощь лицам, нуждающимся в ней.

Для реализации поставленной цели мы использовали комплекс исследовательских методов, который представлен следующими группами: изучение и анализ статистических данных; анализ прикладных исследований в области изучения эмоционального и поведенческого компонентов в структуре личности; теоретическое моделирование.

Методологическую основу исследования составили

- а) современные теоретические достижения психологии отношений (В.Н. Мясищев, 1960); положения теории деятельности (А.Н. Леонтьев, 1975; А.В. Петровский, 1987), их применение для исследования психосоматических явлений (В.В. Николаева, 1992; А.Ш. Тхостов, 1991);
- б) положения, выдвинутые в отечественной патопсихологии, в частности, необходимость определения качественного характера нарушений при отклонениях в психическом развитии (Лебединский, 1985) [2; 3].

¹ Coronavirus (COVID-19). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://coronavirus-monitor.ru/statistika/>.

Результаты и их обсуждение

Анализ поведенческого компонента в структуре личности, формируемый под влиянием распространения коронавирусной инфекции COVID-19

Оперативные данные по состоянию на 31 марта 2020 года: 2337 случаев заболевания; 121 человек выздоровел; 17 человек умерло. Случаев заболевания за сутки увеличилось в РФ на 500 человек, что косвенно может рассматриваться как несоблюдение рекомендаций, в том числе поведенческого плана, связанных с предупреждением распространения вирусной инфекции.

В таблицах 1, 2, 3 представлены данные по регионам РФ, имеющим наиболее высокие показатели заболеваемости за период март–май 2020 года.²

Таблица 1

Распределение заболевших по регионам РФ на 31.03.2020

№ п/п	Регион	Количество заболевших	Количество выздоровевших	Количество умерших
1	Москва	1613	70	11
2	Московская область	119	14	0
3	Санкт-Петербург	98	7	2
4	Свердловская область	33	1	0
5	Республика Коми	22	0	0
6	Республика Бурятия	19	0	0
7	Республика Татарстан	19	1	0
8	Краснодарский край	17	2	0

Представленные данные иллюстрируют значительный прирост количества заболевших за сутки в ряде отдельных регионов. Так, например, в республике Коми, количество больных за сутки увеличилось почти в 2,5 раза. Представленные данные косвенно свидетельствуют о несоблюдении необходимых противоэпидемиологических мероприятий.

Анализ дальнейшей динамики случаев заболевания представлен в таблице 2.

Таблица 2

Распределение заболевших по регионам РФ на 14.04.2020

№ п/п	Регион	Количество заболевших	Количество выздоровевших	Количество умерших
1	Москва	13002	1016	95
2	Московская область	2315	75	24
3	Санкт-Петербург	799	78	4
4	Республика Коми	305	1	3
5	Нижегородская область	292	20	4
6	Краснодарский край	215	32	3
7	Ленинградская область	190	5	0
8	Брянская область	142	7	0

За 14 дней количество зафиксированных случаев в г. Москва выросло более чем в 8 раз, увеличившись число больных на 11389 человек. Интенсивный прирост пациентов наблюдается в республике Коми и Краснодарском крае.

Анализ дальнейшей динамики случаев заболевания представлен в таблице 2.

² Коронавирус COVID-19. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://стопкоронавирус.рф>.

Таблица 3

Распределение заболевших по регионам РФ на 12.05.2020

№ п/п	Регион	Количество заболевших	Количество выздоровевших	Количество умерших
1	Москва	121301	19642	1179
2	Московская область	22701	1582	219
3	Санкт-Петербург	8050	1784	58
4	Нижегородская область	5087	744	32
5	Дагестан	2888	1008	23
6	Мурманская область	2428	312	5
7	Свердловская область	2163	382	3
8	Краснодарский край	2126	697	22

За 1,5 месяца количество зафиксированных случаев в г. Москва выросло в 75 раз, число больных увеличилось на 119688 человек. Стабильно высокие показатели фиксируются в Центральном и Северо-Западном федеральных округах. За прошедший период значительно ухудшилась эпидемиологическая обстановка в республике Дагестан и Мурманской области.

Для стабилизации пандемической ситуации необходимо участие каждого человека проживающего в нашей стране.

Ответственное отношение к сложившейся ситуации предполагает, что каждый гражданин планирует остаться дома и минимизировать внешние контакты.

В связи «с высвобождением» большого временного ресурса в структуре поведенческого компонента могут проявляться все виды девиаций, особенно возрастает риск алкоголизации и поведенческих нарушений в системе межличностных отношений. Вынужденный домашний режим и нерабочая неделя привели к усилению аддикций. Россияне стали больше покупать алкогольной продукции, по данным оператора фискальных данных «Платформа ОФД», с 16 по 22 марта в российской столице в среднем продажа алкоголя увеличилась на 30 %, а в России – на 8 % по сравнению с мартом прошлого года. Зафиксированы завершённые суициды среди медицинских работников.

**Анализ эмоционального компонента в структуре личности,
формируемый под влиянием распространения коронавирусной инфекции COVID-19**

Для многих жителей РФ, дома стали офисами, в условиях повсеместной самоизоляции рабочее часы проходят в домашней обстановке. Эта ситуация может детерминировать дуальную тенденцию в диапазоне от ярких позитивных эмоций до острых негативных эмоциональных переживаний [4–6]. Одна из таких тенденций: эмоциональная нестабильность личности.

Эмоционально нестабильная личность реагирует на повседневные раздражители неадекватно. Неустойчивость эмоций бывает: импульсивной и пограничной. Пограничному типу присуще довольно развитое воображение, чрезмерная впечатлительность, подвижность восприятия, неумение адекватно воспринимать обыденные трудности, аффективная лабильность. Любое препятствие воспринимается мучительно и нездорово. Подобное состояние также именуют неустойчивой психопатией [5]. В ряде случаев, могут фиксироваться психические расстройства – субъект может замечать у себя признаки тех или иных заболеваний, что косвенно детерминирует суицидальные тенденции личности.

Дифференциальное обследование рассматриваемой патологии проводится, чтобы отграничить эмоциональную лабильность от иных органических нарушений, сопровождаемых схожей либо идентичной клиникой. Так, например, ажитация является расстройством, которое

также связано с повышенным эмоциональным возбуждением. При дальнейшем развитии данного заболевания оно может сочетаться с бредовыми состояниями, навязчивыми идеями. В отдельных, особо тяжелых случаях могут возникать суицидальные попытки, а также различные виды аутоагрессии, например, самоистязание.

Профилактике аддиктивного поведения посвящены работы целого ряда авторов [7–9]. Вот несколько рекомендаций по стабилизации психоэмоционального состояния в условиях текущей социальной ситуации, детерминированной распространением пандемии:

1. Больше света. «Долой» плотные шторы, разрешите весеннему солнцу «пробраться» в ваши комнаты. Вечером можно использовать свечи, которые могут так же привнести чудесный аромат. Замените холодные синие лампочки, на лампочки с желтым светом и в доме сразу станет уютнее!
2. Музыка. Включайте ваш любимый плейлист. Ведь пританцовывая все делается быстрее.
3. Ароматы. После уборки так приятно наполнить дом любимым ароматом. Можно использовать выше упомянутые арома-свечи, но не стоит забывать о палочках и диффузорах. Пусть все в доме дарит радость.
4. Приятные мелочи. Уют дома в мелочах. Будь то фоторамка или картина, так удачно смотрящаяся в интерьере, а может быть любимое постельное белье; самое время достать свой любимый плед, подушку и создать уют.
5. Проведите время самоизоляции с пользой и в уютной обстановке.

Развитие адаптационного потенциала и эффективных копинг-механизмов может осуществляться по следующим направлениям:

1. Чтобы рабочие дни в условиях самоизоляции проходили продуктивнее необходимо сделать свое рабочее место комфортнее и функциональнее; это время, чтобы заняться самообразованием и расширить свой кругозор, начать выполнять домашние тренировки, прочитать отложенные книги и посмотреть новые фильмы и начать больше общаться с родными и близкими.

2. Поиск информации через интернет-ресурсы, газеты, журналы о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ); реализация приемлемых способов поддержания ЗОЖ в условиях самоизоляции.

3. Многие организации оказывают услуги в полном объеме и максимально комфортно, понимая проблему и учитывая рекомендации по защите от распространения коронавируса COVID-19. Офисы отдельных учреждений остаются открытыми для клиентов, в них проводится комплекс дополнительных мер по дезинфекции в целях безопасности клиентов и сотрудников.

4. В период обострения пандемии рекомендовано воспользоваться преимуществами дистанционного обслуживания (через мобильное приложение, личные кабинеты на официальных сайтах); пройти курсы онлайн обучения. Российские интернет-компании предоставляют большое количество таких сервисов, работающих бесперебойно в полном объеме и стандартном режиме. Компании запускают акции и новые сервисы, которые помогут вам поддерживать привычный образ жизни, не выходя из дома.

5. Сотрудники информационных служб готовы ответить на любые вопросы. Пожалуйста, свяжитесь в чате или закажите обратный звонок. Будьте уверены, ни одно ваше обращение не останется без внимания. Если вы знаете, что кому-то из ваших соседей или

знакомых нужна помощь, позвоните по номеру горячей линии: оператор выслушает вас и передаст информацию для оказания профессиональной помощи.

6. Если вы старше 60 лет, то главное правило для вас – избегать массовых скоплений людей. Постарайтесь оставаться дома и не посещать торговые центры, магазины, аптеки. Обратитесь к близким или попросите помощи у общественных организаций и представителей волонтерского движения.

7. Во исполнение решений Президента РФ В.В. Путина правительство разрабатывает дополнительные меры по поддержке граждан, которые оказались в трудной жизненной ситуации в связи с распространением коронавирусной инфекции.

Распространение коронавирусной инфекции COVID-19 затрагивает каждую личность, детерминируя изменения в поведенческой и эмоциональной сфере. Одна из таких тенденций: эмоциональная нестабильность личности. В Российском обществе формируется уникальная модель коллективных действий [10].

Текущая социальная ситуация требует от личности ряда решений по самоорганизации поведения и управлению эмоциональной сферой, в том числе саморазвития адаптационного потенциала и эффективных копинг-механизмов. Широкое описание разнообразных форм психопрофилактики представлено в работах Зеликсона Д.И., Иванова С.В., Шемякиной О.О. [8; 9]. В противном случае происходит дезадаптация, которая характеризуется низкой мотивацией, алкогольной или наркотической зависимостью, что влечет за собой разрыв семейных отношений, конфликты, штрафы, судимости и прочее.

С учетом состояния медицины и российского менталитета, в России эпидемия может носить гораздо более серьезный характер, быть более длительной, чем в Китае или Италии, иметь возможные драматические последствия, в связи с чем не рискуйте вашим здоровьем и здоровьем ваших близких. Только общие усилия по борьбе с распространением вируса помогут остановить пандемию. При снижении адаптационного потенциала необходимо обратиться за профессиональной психологической помощью, что позволит своевременно предупредить деструктивные поведенческие и эмоциональные особенности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бургасов С.П. Пандемия // Большая медицинская энциклопедия: в 30 т. / гл. ред. Б.В. Петровский. – 3 изд. – М.: Советская энциклопедия, 1982. – Т. 18. – 528 с.
2. Мясищев В.Н. Личность и неврозы / Мясищев В.Н. – М., 2013. – 426 с.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
4. Аршинова В.В., Барцалкина В.В., Глазкова О.В. Основы мониторинга в области профилактики аддикций [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2012. Том 4. № 4. URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n4/57043.shtml (дата обращения: 14.04.2020).
5. Гартман Н.Н. Эмоциональная нестабильность. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psihomed.com/emotsionalnaya-nestabilnost/>.
6. Григорян Л.К., Ефремова М.В. Связь коллективных эмоций вины и стыда с установками к аутгруппам в российском контексте // Культурно-историческая психология. 2017. Том 13. № 2. С. 61–70. DOI: 10.17759/chp.2017130207.
7. Иванов С.В. Психологическая помощь в преодолении последствий агрессивного поведения [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2017. Том 6. № 4. С. 168–186. DOI: 10.17759/cpse.2017060411.
8. Зеликсон Д.И. Взаимосвязь осознанного присутствия и субъективного благополучия [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2016. Том 5. № 3. С. 92–99. DOI: 10.17759/jmfp.2016050310.
9. Шемякина О.О. Анализ причин стресса и методы его профилактики [Электронный ресурс] // Психология и право. 2012. Том 2. № 2. URL: <https://psyjournals.ru/psyandlaw/2012/n2/52061.shtml> (дата обращения: 14.04.2020).
10. Агадуллина Е.Р. Коллективные действия: предикторы и модели // Социальная психология и общество. 2013. Том 4. № 3. С. 42–51.

Kotova Elena Vladislavovna

Moscow state university of humanities and economics, Moscow, Russia

E-mail: kotova.elena2014@mail.ru

Covid-19: prevention of behavioral and emotional disorders

Abstract. The main priority of any government is the health and safety of its citizens. WHO declared a pandemic in order to encourage some countries to take the coronavirus more seriously and to monitor carefully the implementation of precautionary measures. The COVID-19 coronavirus pandemic is a threatening challenge to humanity that requires immediate action, ranging from the development of new technologies for early diagnosis of the disease and promising medicines, to up-to-date remote work services and online education. The purpose of this work is to analyze the behavioral and emotional components in the personality structure formed under the influence of the spread of COVID-19 coronavirus infection. In the structure of the behavioral component, all types of deviations can appear, especially the risk of alcoholism and behavioral disorders in the system of interpersonal relations increases. Elderly people are at risk. The analysis of the emotional component in the personality structure determines the dual tendency: bright positive emotions and acute negative emotional experiences, in particular, emotional instability of the personality. People with an emotionally unstable deviation of the impulsive type are characterized by excessive excitability, promiscuity, public emotional actions, which are often accompanied by outbursts of rage. People with lability of emotions are characterized by reduction of self-esteem, the inability to build adequate relationships with society. The development of adaptive capacity and effective coping mechanisms can be carried out in different directions. The spread of COVID-19 coronavirus infection affects every individual, in some cases it leads to behavioral disorders and emotional instability of the individual. The current social situation requires a number of decisions on self-organization of behavior and management of the emotional sphere from the individual. The article presents an analysis of these psychological phenomena and provides recommendations for the prevention of potential psychoemotional disorders during the coronavirus pandemic.

Keywords: COVID-19; personality structure; behavioral component; emotional component; adaptive potential; coping mechanisms; prevention of disorders