

Эмилия Ханлар кызы ИСМАЙЛОВА

Агентство Социальных Услуг

E-mail: [eml.ismayilova@gmail.com](mailto:eml.ismayilova@gmail.com)

## ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЙ ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 МОЛОДЫМИ ЛЮДЬМИ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

### Резюме

В статье рассмотрены психологические последствия пребывания человека в условиях пандемии, дана характеристика основных подходов к пониманию понятия “сложная жизненная ситуация”, понятия переживание событий, субъективной интерпретации, подходы к пониманию копинг-стратегий, стрессогенных и других факторов, воздействующих на психику человека. Собранные данные могут использоваться исследователями пандемии и ее последствий, они важны с точки зрения профилактики развития психических нарушений в условиях риска и потери.

**Ключевые слова:** эпидемия, COVID-19, интерпретация, копинг-стратегии.

UOT: 159.9

DOI: 10/54414/IJSZ3026

### Введение

Эпидемия COVID-19, вспыхнувшая во всем мире в первой половине 2020 года, стала знаковым событием в мировой политике и экономике. В январе 2020 года ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) объявила чрезвычайное положение в области общественного здравоохранения на международном уровне [9]. Эта проблема затронула все мировое сообщество, в той или иной степени. Коронавирус нанес существенный вред экономике, системе образования, физическому и психическому здоровью.

Существуют разные способы переживания состояния пандемии, различные стратегии поведения в разных странах, у различных социальных групп и у разных индивидуумов. Переживание имеет целый спектр значений – от единицы социальной ситуации до страдания.

В Азербайджане к 13 марта 2020 года, исходя из рекомендаций и требований Всемирной Организации Здравоохранения по профилактике вируса, был установлен особый карантинный режим, который включал в себя: все массовые мероприятия в стране, в том числе культурные и спортивные, переносятся, изменяются даты уже запланированных мероприятий; приостановлены киноте-

атры, музеи и театры, развлекательные центры, спортивные залы; запрет на проведение свадебных и траурных церемоний; время работы в ресторанах и кафе установлено до 21:00; переход к дистанционной форме обучения и многое другое. Такая кардинальная измена образа жизни не могла, в большинстве своем, не вызвать бурную реакцию населения.

### Основные подходы к пониманию понятия “сложная жизненная ситуация”

Существует большое разнообразие определений. Понятием жизненных ситуаций оперируют множество школ и направлений, такие как интеракционизм, психология социального научения, психология среды и психологическая экология, социальная психология [15, с. 311], психология обучения и клиническая психология.

Ситуация рассматривается как совокупность элементов среды и это самое распространенное определение ситуации. Его придерживаются Л. Магнуссон, А. Фарнхейм и М. Аргайл, Л. Фергюссон и др. Другое определение рассматривает ситуацию с точки зрения двух аспектов: психологическая и экологическая среда [18, с. 106], психологическая среда против биологической [12, с. 44], воспринимаемые и реальные ситуации

[14, с. 36], субъективные и объективные ситуации [17, с. 236].

Суть психологической теории ситуации подразумевает взаимодействие человека с ситуацией, изменения в психике и поведении человека, происходящих под влиянием ситуационных трансформаций. Содержание ситуационного подхода подробнее был рассмотрен американскими психологами Л. Россом и Р. Нисбеттом [8, с. 429]. Ими было сформулировано три основные идеи: субъективизм, ситуационизм, динамизм напряженных систем.

Под субъективизмом имеется в виду субъективная интерпретация социальной реальности и оказываемая ею влияние на поведение человека.

Ситуационизм предполагает значительное влияние на человека ситуации и часто влияние оказывают незаметные на первый взгляд особенности этой ситуации.

Динамизм напряженных систем подразумевает конфигурацию сил, действующих внутри психологических систем субъекта и в тех социальных системах субъекта, куда он входит.

В когнитивной психологии ситуация изучается через понятия, «ситуационная модель», «когнитивная структура» и т.д. Ситуационные детерминанты выступают как источник информации, которые перерабатываются в разные формы когнитивных репрезентаций тех или иных событий. Таким образом ситуация приобретает смысл, который может иметь воздействие на поведение.

#### **Подходы к пониманию копинг-стратегий**

Когнитивно-поведенческий подход описывает этот термин как совокупность осознанных, поведенческих действий человека. Они способствуют человеку с помощью адекватных способов справиться с внутренним напряжением [3, с. 336]. Эта модель рассматривает оценку происходящего человеком.

Представители гуманистической психологии К. Роджерс выдвинул идею о том, что в доверительной обстановке общения клиенты в силах самим решать жизненные проблемы,

с которыми они обратились, а Г.Олпорт обратил внимание на конструктивную природу человека и ее стремление к поиску разрешения проблем.

В рамках транзактной модели под совладающим поведением понимаются определенные способы преодоления внешних и внутренних требований, которые либо по силе человека, либо же превосходят его возможности.

Р. Лазарус и С. Фолкман описали классификацию копинговых стратегий:

- проблемно-ориентированный копинг – вид совладающего поведения, когда усилия направляются на решение появившейся проблемы, т.е. усилия, направленные на внешнюю среду.

- эмоционально-ориентированный копинг – вид совладающего поведения, когда усилия направляются на преобразование личностных установок в отношении ситуации, т.е. усилия, направленные на себя самого [13, с. 9].

С. Фолкман разделял копинги на активные и пассивные. Активные копинги направлены на разрешение проблемы, устранение ситуации. Пассивные копинги включают интрапсихические способы и направлены не на устранение ситуации, а на снижение эмоционального напряжения.

Ситуационная модель гласит о том, что существует взаимодействие между субъектом и социальной средой. В разных ситуациях человек по-разному реагирует, включает различные способы преодоления. Личностная модель рассматривает поведение человека исходя из его индивидуальных особенностей.

Подытоживая, надо отметить, что нет определенно позитивных и негативных стратегий. Человек использует разные стратегии, стратегия, приемлемая в одной ситуации, может быть неэффективна в другой.

#### *Субъективная интерпретация социальной реальности*

Выделяют два ведущих подхода для рассмотрения проблемы восприятия реальных ситуаций: когнитивный и экологический [5,

с. 464]. Восприятие с обнаружением и интерпретацией сенсорных стимулов включает следующие этапы:

- 1) создание образа физической реальности;
- 2) отнесение образа к конкретной категории;
- 3) принятие решения, подходящая этому стимулу.

Восприятие в рамках экологического подхода (Дж. Гибсон) - это адаптация организма, снабжающая его информацией о внешней среде в целях регуляции поведения. Гибсон описывает восприятие как процесс активного сбора информации из окружающего мира. Гибсон также считает, что основной единицей информации является динамическое событие. Динамическое событие - это стимулы, которые могут быть восприняты только через его динамику (походка, выражение лица и т.д.).

#### **Переживание событий как предмет психологического изучения**

Качество и значимость переживания зависят от того, как физические и социальные аспекты ситуации влияют на действия и восприятие переживающего человека. Кроме того, формирование переживаний зависит от настроения, целей, ожиданий, установок и способностей переживающего человека. Эти психические состояния отличаются от одного человека к другому, они могут даже колебаться от одного момента к другому. Это субъективная составляющая переживания. Следовательно, переживание должно быть проанализировано в психологических терминах. Переживания могут подвергаться сомнению текущие предположения, ожидания и умения человека, меняя их. Даже негативный опыт (например, объявление строгого карантина) может в долгосрочной перспективе привести к положительным результатам (например, выделить время досугу).

В начале марта 2020 года ВОЗ объявила ситуацию пандемии в связи со вспышкой вируса COVID-19. ВОЗ отметил, что нынешняя пандемия осложняется распространением дезинформации, созданной с целью наведения стрессовой ситуации посредством слухов, фейков, утрирования ситуации или её

отрицания. Неправильная информация может нанести вред физическому и психическому здоровью людей, усилить стигматизацию, привести к плохому соблюдению мер общественного здравоохранения, что снижает их эффективность и ставит под угрозу способность стран остановить пандемию.

#### **Основные подходы к пониманию феномена «переживание»**

Переживание определялось Л. С. Выготским как внутреннее личностное отношение человека к действительности, осуществляющееся в единстве интеллектуального и аффективного, и предлагалось в качестве «действительной динамической единицы сознания» [4, с. 400].

С.Л. Рубинштейн писал, что сознание человека включает не только знание, но и переживание того, что в мире значимо для человека. Переживанием для индивида становится то, что оказывается субъективно значимым для него. Переживание не чисто субъективное понятие, т.к. для начала оно, является переживанием чего-то.

Ф. Е. Василюк описывает переживание, как любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его собственной жизни [20, с. 69].

Рассматривая представления о природе переживания, можно проследить противоречие: переживание и акт сознания, и эмоциональный процесс. Но известно, что эмоции и сознание относятся к различным уровням психической иерархии. Переживание является атрибутом, функцией сознания, и рассматриваемая нами категория связана с его рефлексивной частью.

#### **Неопределенность**

Проблема переживания ситуации неопределённости заинтересовал многих авторов разных направлений в психологии: Т.В. Корниловой, Э. Эриксона, А.Г. Асмолова, S. Budner, О.К. Тихомирова и других.

Неопределённость определялась как состояние кризиса, переживание в опасных ситуациях (Ф.Е. Василюк, 1984) и [10, с. 181]; как условие задачи, требующей решения [7,

с.23], как ситуация, когда осуществляется перестройка мотивационно-смысловой сферы [1, с.11].

Переживание неопределённости обычно возникает при недостижимости использования уже освоенных способов решения ситуации, тогда ситуация неопределённости превращается в проблемную и ведёт к поиску новых смыслов, затрагивая смысловую сферу. Период пандемии COVID-19 сопровождается с постоянными чувствами и ситуациями неопределённости. Поведение человека в период пандемии во многом определяется его способностью брать на себя ответственность за принимаемые решения. В ситуации же повышенной неопределённости, характерной для нынешней пандемии, неуверенность людей в своих действиях нарастает.

#### **Толерантность к неопределённости**

Автором понятий толерантности и интолерантности к неопределённости является Э. Френкель-Брунвик [11, с. 142].

Исходя из ее описания толерантность к неопределённости - это «эмоциональная и перцептивная переменная, выполняющая важную роль при оценке возможных исходов принятия решения и опосредующая эмоциональный фон принятия решения» [6, с. 300]. Существуют и другие определения толерантности к неопределённости:

Гусев рассматривает толерантность к неопределённости как свойство личности, которое позволяет ей выдерживать возникшую в процессе перехода к новой идентичности.

Личностные особенности толерантного и интолерантного человека, были впервые описаны Г. Олпортом. Толерантный к неопределённости личность не торопится с выводами и суждениями в ситуации противоречивости информации, обладает внутренним локусом контроля и способен опираться на собственные критерии оценки ситуаций. Интолерантный спешит в принятии решений, не всесторонне обдумывая его, воспринимает неопределённую ситуацию как опасную, склонен к конформизму.

#### **Автобиографическая память как носитель переживания**

Человек владеет способностью осмысливать прошлое, основываясь на нем "продумывать"

о будущем, при этом переживая "здесь и сейчас". Он выражает себя таким, каким помнит, а не таким, каков он есть на самом деле. Достаточно ли точен данный образ? В зависимости от принадлежности к конкретному направлению исследователь выбирает определенный материал воспоминаний для изучения. Классический психоанализ ставит в центр своих теоретических построений значительность вытесненных в бессознательную травматических впечатлений первых лет жизни ребенка. Представители классического психоанализа предполагают, что автобиографическая информация о событиях раннего детства содержится в памяти, но недоступна для осознания и воспроизведения.

Бихевиористов интересуют моменты позитивных и негативных подкреплений в воспоминаниях, с помощью которых у человека формируются те или иные стереотипные формы поведения.

Культурно-деятельностный подход постулирует смену деятельностей ребенка и его деятельностных контекстов ("социальных ситуаций развития" по Л.С. Выготскому), в которых ребенок получает те или иные знания, умения и навыки.

В.В.Нуркова разделила автобиографические сведения на "воспоминания событий" и "воспоминания фона". А воспоминания событий на "травматические" и "драгоценные" фрагменты. Воспоминания фона - это образы лиц, имен, цифр [2, с. 320].

**Практическая значимость.** Полученные данные могут быть использованы для в реабилитации людей, тяжело перенесших COVID-19 и создания посткризисных стратегий управления эмоциями и поведением, будут способствовать повышению качества жизни.

#### **Выводы**

Проявления последствий пандемии в повседневной жизни и в поведении людей продолжает оставаться актуальным предметом научных дискуссий. Данное исследование помогло выявить основные области переживания, в особенности ситуации пандемии COVID-19 и выявить виды совладающих с данной ситуацией поведенческих техник.



**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Асмолов А.Г. По ту сторону сознания. Методологические проблемы неклассической психологии. М.: Смысл, 2002 - (с. 11)
2. В.В.Нуркова Сверхценное продолжается: Психология автобиографической памяти личности. - М.: Изд-во УРАО, 2000 – (с. 320). ISBN 5-204-00207-3
3. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова-СПб: Питер, 2009 – (с. 336)
4. Выготский Л.С. Собр. соч. : в 6 т. М. : Педагогика, 1984. Т. 4. (с. 400)
5. Гибсон Дж. Экологический подход к зрительному восприятию: Пер. с англ. /Общ. ред. и вступ. ст. А. Д. Логвиненко - М: Прогресс, 1988 - (с. 464)
6. Гусев А. И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала. Личностный потенциал: структура и диагностика / А. И. Гусев; под ред. Д. А. Леонтьева; – М.: Смысл, 2011 - (с. 300)
7. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. М.: Аспект Пресс, 2003. (с. 23)
8. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Пер. с англ. В.В. Румынского под ред. Е.Н. Емельянова, В.С. Магуна — М: Аспект Пресс, 1999 – (с. 429) ISBN 5-7567-0234-2
9. Archived: WHO Timeline - COVID-19: <https://www.who.int/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
10. Frankl V. The will to meaning: foundations and applications of logotherapy. New York: Plume press, 1969. —X, 181 p
11. Frenkel-Brunswick E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. Journal of Personality, 1949 – (с. 142)
12. Kantor, J. R. (1924, 1926). Principles of psychology (Vols. I and II). Chicago: The Principia Press. (с. 44)
13. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // Journal of Personality. 2006. Vol. 74, N 1. (с. 9)
14. Magnusson, D. (1981a). Wanted: A psychology of situations. In D. Magnusson (Ed.). Toward a Psychology of Situations: An Interactional Perspective. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates (с. 36)
15. Reis H.T. Reinvigorating the concept of situation in social psychology. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society For Personality and Social Psychology, Inc.* 12. (с. 311). PMID [18812499](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18812499/) DOI: [10.1177/1088868308321721](https://doi.org/10.1177/1088868308321721)
16. Roger Garlock Barker. Ecological psychology: concepts and methods for studying the environment of human behavior. Published in 1968 in Stanford Calif) by Stanford University Press. (с. 106)
17. Robert A. Stebbins. Journal article: The Meaning of Disorderly Behavior: Teacher Definitions of a Classroom Situation. *Sociology of Education*. Published By: American Sociological Association. Vol. 44, No. 2 (spring, 1971), (с. 236)
18. Psychological Impact and Predisposing Factors of the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic on General Public in China \ January 2020 \ SSRN Electronic Journal \ doi:10.2139/ssrn.3551415
19. The Meaning of Living in the Time of COVID-19. A Large Sample Narrative - <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.577077/full>
20. Vasilyuk F. Levels of Construction of Experience and the Methods of Psychological Science//Journal of Russian and East European Psychology, 1990 - Vol. 28. - № 5 - (с. 69)

**Emiliya Xanlar qızı İSMAYILOVA**

Sosial Xidmətlər Agentliyi

E-mail: [eml.ismayilova@gmail.com](mailto:eml.ismayilova@gmail.com)

## **COVID-19 PANDEMİYASI DÖVRÜNDƏ AZƏRBAYCANDA GƏNCLƏR TƏRƏFİNDƏN YAŞANAN HƏYAT HADİSƏLƏRİNİN XÜSUSİYYƏTLƏRİ**

### **Xülasə**

Məqalədə insanın pandemiya şəraitində qalmasının psixoloji nəticələrini, "mürəkkəb həyat situasiyası" anlayışını, hadisələrin təcrübəsi anlayışını, onların subyektiv şərhini, mübarizə strategiyalarını, stresli və insan psixikasına təsir edən digər amilləri anlamaq üçün əsas yanaşmaların xüsusiyyətləri verilmişdir. Toplanan məlumatlar pandemiya və onun nəticələrini araşdıran tədqiqatçılar tərəfindən istifadə edilə bilər, onlar risk və itki şəraitində psixoloji xəstəliklərin inkişafının qarşısının alınması baxımından vacibdir.

**Açar sözlər:** *epidemiya, COVID-19, interpretasiya, koping(mübarizə) strategiyaları.*

**Emilia Khanlar ISMAILOVA**

Social Services Agency

E-mail: [eml.ismayilova@gmail.com](mailto:eml.ismayilova@gmail.com)

## **FEATURES OF EXPERIENCES OF LIFE EVENTS DURING THE COVID-19 PAN- DEMIC PERIOD BY YOUNG PEOPLE IN AZERBAIJAN**

### **Summery**

The article examines the psychological consequences of a person's stay in a pandemic, describes the main approaches to understanding the concept of "difficult life situation", the concept of experiencing events, subjective interpretation, approaches to understanding coping strategies, stressful and other factors affecting the human psyche. Researchers of the pandemic and its consequences can use the collected data, they are important from the point of view of preventing the development of mental disorders in conditions of risk and loss.

**Keywords:** *epidemic, COVID-19, interpretation, coping strategies.*

**Daxil olub:** 17.09.2022

**Access date**