

Стресс и совладание в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID-19

Крюкова Т.Л.

**ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет» (ФГБОУ ВО КГУ),
г. Кострома, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0825-3232>, e-mail: tat.krukova44@gmail.com**

Екимчик О.А.

**ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет» (ФГБОУ ВО КГУ),
г. Кострома, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6527-0210>, e-mail: olga-ekimchik@rambler.ru**

Опекина Т.П.

**ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет» (ФГБОУ ВО КГУ),
г. Кострома, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3373-8269>, e-mail: grigorova.t90@mail.ru**

Шипова Н.С.

**ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет» (ФГБОУ ВО КГУ),
г. Кострома, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>, e-mail: ns.shipova@yandex.ru**

Цель. Определение стрессогенности ситуации изоляции, переживаемой россиянами в семье; способов совладания с негативными последствиями пандемии, страха и изоляции.

Контекст и актуальность. Неожиданный стресс, связанный со вспышкой коронавирусной инфекции (COVID-19), предъявляет особые требования (изоляция дома) и актуализирует страх заражения, неопределенность и тревожность. Он же «запускает» адаптивное совладающее поведение, усилия приспособиться, бороться. Сделано предположение, что адекватный ситуации копинг, поддерживаемый семьей и близкими отношениями, основанными на поддержке, снижает стресс, вызванный угрозой заражения. Домашнее насилие и его эффекты (включая физическое насилие, психические заболевания, посттравматическое стрессовое расстройство) негативно влияют на семейные отношения, могут быть столь же смертельными, как и корона-вирус, требуют немедленной профилактики.

Дизайн исследования. Мини-лонгитюдное эмпирическое исследование проведено онлайн в начале (27.03.2020–12.04.2020) ($N_1=248$) и во второй половине периода самоизоляции (28.04.2020–03.05.2020) ($N_2=310$). Роль стрессоров в изменении внутрисемейных отношений соотносена с влиянием стресса, вызванного угрозой заражения COVID-19 и самоизоляции на психологическое состояние членов семьи.

Участники. 558 добровольных участников в возрасте 18–87 лет, из них 427 женщин и 131 мужчина; большинство (66%) имеют собственную семью – 369 человек состоят в браке/в отношениях; работают.

Методы (инструменты). Созданный авторами на основе международных проектов опросник о влиянии стресса и самоизоляции на семейные отношения, стандартизированные шкалы тревоги и депрессии; копинг-шкалы.

Результаты. *Существующие негативные последствия угрозы заражения и изоляции снижаются в случае адекватности копинга, эмоциональной поддержки от членов семьи, согласованности их взглядов на необходимые повседневные изменения. Уровень стресса выше у одиноких людей. Наличие партнера имеет значение для выбора способа совладания.*

Основные выводы. *Стресс, вызванный угрозой заражения COVID-19, переживаемый людьми при самоизоляции в близких/семейных отношениях, является нормативным при условии использования ими адекватных ситуации копинг-стратегий (принятие, позитивная переоценка) при невысокой частоте обращения к менее адекватным стратегиям.*

Ключевые слова: *семья, близкие отношения, стресс, угроза заражения, тревога/депрессия, эмоциональная поддержка, копинг-стратегии.*

Финансирование. Первый этап исследования выполнен при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ), проект № 18-013-01005; второй этап поддержан государственным заданием Министерства высшего образования и науки Российской Федерации FZEW-2020-0005.

Для цитаты: *Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Опекина Т.П., Шипова Н.С. Стресс и совладание в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID-19 // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 4. С. 120–134. DOI:https://doi.org/10.17759/sps.2020110409*

Stress and Coping in a Self-Isolated Family during COVID-19 Pandemic

Tatiana L. Kryukova

Kostroma State University, Kostroma, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0825-3232>, e-mail: tat.krukova44@gmail.com

Olga A. Ekimchik

Kostroma State University, Kostroma, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6527-0210>, e-mail: olga-ekimchik@rambler.ru

Tatiana P. Opekina

Kostroma State University, Kostroma, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3373-8269>, e-mail: grigорова.t90@mail.ru

Natalia S. Shipova

Kostroma State University, Kostroma, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>, e-mail: ns.shipova@yandex.ru

Objective. *To find out the level of stressfulness of inside family isolation in Russia; coping with the negative effects of a pandemic, fear and isolation.*

Background. *The situation of a health threat causes unexpected stress enhancing the fear of getting infected, uncertainty, anxiety. The coronavirus disease outbreak has introduced special demands: to lockdown not to get infected. But it also “triggers” adaptive coping behavior. It’s suggested that situation-adequate coping, as well as close relationships based on support, reduce the effects of coronavirus threat. Domestic violence and its effects (physical abuse, mental illness, PTSD) negatively affect family relationships, maybe as deadly as the coronavirus, require immediate prevention.*

Study design. *A mini-longitudinal empirical study was conducted online at the beginning (27.03.2020–12.04.2020) (N1=248) and in the second half of lockdown (28.04.2020–03.05.2020) (N2=310). The role of stressors in changing family relationships has been correlated with the impact of catching COVID-19 threat and self-isolation on the psychological state of family members.*

Participants. 558 volunteers aged 18–87, including 425 women and 117 men; the majority of them (66%) have their own family – 369 are married/in a relationship; work.

Measurements. A questionnaire created by the authors on the basis of international projects assessing impact of stress and self-isolation on family relationships, standardized anxiety and depression scales; coping scales.

Results. Negative outcomes of the threat of infection and isolation are reduced if coping is adequate, emotional support from family members, and their views on the necessary daily changes are consistent. Stress levels are higher in single people. Having a partner is important for ways of coping choice.

Conclusions. Stress generating from the threat of catching virus/COVID-19 experienced by people during lockdown in close/family relationships is normative as long as they use coping strategies, adequate to the situation (acceptance, positive reappraisal) with a low frequency of choosing less adequate strategies.

Keywords: family, close relationships, stress, threat of catching coronavirus, anxiety/depression, emotional support, coping-strategies.

Funding. The reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project N 18-013-01005, Ministry of Higher Education and Science assignment FZEW-2020-0005.

For citation: Kryukova T.L., Ekimchik O.A., Opekina T.P., Shipova N.S. Stress and Coping in a Self-Isolated Family during COVID-19 Pandemic. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2020. Vol. 11, no. 4, pp. 120–134. DOI:<https://doi.org/10.17759/sps.2020110409> (In Russ.).

Введение

Появление COVID-19, распространение и последствия вызывают страхи, беспокойство и тревогу среди людей во всем мире. Их также связывают с *дистрессом неопределенности*, в отличие от тревоги и стресса. Это реакция на угрожающую незнакомую ситуацию [5; 11]. Страхи и дистресс усиливаются не только из-за роста количества заболевших и умерших, но и в связи с недоверием к медицине, властям, дефицитом средств защиты и лечения [6; 7; 8]. Сведения о многочисленных факторах эмоционального неблагополучия в новых стрессовых условиях довольно быстро появились в исследованиях о психологическом влиянии ограничений и изоляции на здоровье и взаимоотношения [1; 2; 4; 5; 6; 11; 15]. Сообщается о негативных психологических эффектах, включая симптомы посттравматического стресса, растерянности и агрессии. Основные неблаго-

приятные последствия обусловлены введением ограничений свободы. С. Брукс (Brooks S.) и др., Дж. Эверетт (Everett J.) и др. подчеркивают ключевую роль информации, так как у людей в карантине есть потребность лучше понимать ситуацию. Среди стрессоров называют более длительный срок изоляции, страхи перед инфекцией, разочарование, скуку, неадекватное снабжение, дезинформацию, финансовые потери и стигматизацию. Данная ситуация осложняется тем, что к общему стрессу, который несет угроза заражения COVID-19, добавляются стрессы межличностных отношений, которые в ситуации самоизоляции семьи становятся более интенсивными. Близкие отношения человека и его семья занимают в иерархии общечеловеческих ценностей одно из первых мест, несмотря на обширную дискуссию о кризисе семьи. Они выступают в качестве контекста переживаемых стрессов и совладания с ними, влияют на эмоциональное благополучие

и психологический комфорт личности через удовлетворение потребности в привязанности, интимности, любви и заботе, возможности доверительного общения. Совладание со стрессами в близких/семейных отношениях, возникающими как под воздействием факторов среды, так и порожденных самим контекстом отношений, отличается большей напряженностью; не всегда эффективно и продуктивно, кроме индивидуальных, требует значительных совместных усилий [1; 3].

Распространенность симптомов психологического дистресса, эмоциональные нарушения, депрессия, плохое настроение, раздражительность, бессонница, гнев и эмоциональное истощение делают возвращение к нормальной жизни растянутым на много месяцев [4; 6; 13]. Отчуждение и изоляция в результате мер физического дистанцирования нередко приводят к росту одиночества, страха и паники, особенно среди пожилых людей, не пользующихся интернетом, и тех, кто уязвим по другим причинам, например, не имеет близких [10; 11; 15]. Лишение людей свободы для общественного блага часто является спорным и требует осторожного применения [2; 9; 15]: успешное использование самоизоляции в качестве меры общественного здравоохранения требует, насколько это возможно, уменьшения негативных последствий, связанных с нею [13]. Однако до сих пор существует дефицит данных о психологическом реагировании на угрозу именно в российских условиях, в российской семье. Нельзя не выделить практически важный аспект изучения складывающейся ситуации — изучение того, что помогает людям выносить испытания угрозой инфекции и самоизоляции без значительного ущерба. **Целью** исследования является определение того, насколько стрессогенна ситуация

изоляции, переживаемая россиянами в семье; как совладают в семье с негативными последствиями пандемии, страха и изоляции.

Гипотезы: 1. Одиноким и семейным людям по-разному ощущают стресс в ситуации угрозы здоровью во время пандемии коронавируса и справляются с ним.

2. Характеристики близких отношений в семье определяют восприятие стресса и совладание с ним.

3. Наличие несовершеннолетних детей и членов семьи, требующих особого ухода/заботы, является модератором семейного стресса и копинга.

Метод

Исследование проводилось онлайн в два этапа: первый этап — начало самоизоляции (27.03.2020—12.04.2020), второй этап — спустя месяц в самоизоляции (28.04.2020—03.05.2020).

Выборка. Всего в исследовании приняли участие 558 человек (76% женщин и 24% мужчин) от 18 до 87 лет. На первом этапе приняли участие 248 добровольных участников в возрасте 20–87 лет, из них 170 женщин (18–83 года, $m=35,3$, $SD=12,97$) и 78 мужчин (17–87 лет, $m=38,2$, $SD=14,32$). Семейное положение: 148 человек (60%) состоят в браке/в отношениях, 100 человек — одиноки, разведены/не состоят в отношениях. Большинство респондентов живут в городах и селах Центрального федерального округа Российской Федерации.

На втором этапе приняли участие 310 респондентов 18–75 лет, 257 женщин (18–75 лет, $m=35,4$, $SD=10,35$) и 53 мужчины (18–62 лет, $m=33,1$, $SD=12,54$). Семейное положение: 89 респондентов одиноки, разведены/не состоят в отношениях; 221 — состоят в браке/отношениях

(71%). Проживают в период самоизоляции вместе со своим несовершеннолетним ребенком/детьми — 138 респондентов; 32 — с членами семьи, требующими особого ухода/лечения.

Методики. В исследовании использовалась созданная авторами форма, представляющая собой письменное интервьюирование респондентов. В текст формы была включена социально-демографическая информация. Авторская форма состояла из нескольких частей и включала следующие показатели: стресс (пример вопросов: «Как часто беспокоило последние 2 недели следующее: чувствовал себя подавленным, депрессивным или безнадежным; чувство усталости или мало энергии; плохой аппетит или переедание»), виды стрессоров («В какой степени следующее относится к Вам прямо сейчас: я беспокоюсь о здоровье членов моей семьи, я нервничаю, когда думаю о текущих обстоятельствах»). На каждый показатель приходилось 5–8 пунктов, оцениваемых по 5-балльной шкале Лайкерта. Первая часть опросника создана на основе международных проектов [7; 8]. Психометрический анализ параметров надежности авторской формы с помощью α -Кронбаха дал хороший результат ($\alpha=0,703$).

2. На втором этапе исследования в авторскую форму добавлены разделы, включающие вопросы для изучения: 1) особенностей близких/супружеских отношений в ситуации угрозы заражения и самоизоляции (близость, удовлетворенность отношениями, стрессоры в отношениях, изменения в сексуальных отношениях, оценка влияния стресса, вызванного угрозой заражения вирусом на близкие отношения/партнеров); 2) особенностей детско-родительских отношений в семье в ситуации самоизоляции (стрессы родителей, напряжен-

ность/усталость в отношениях с детьми, удовлетворенность своей родительской эффективностью, изменения в распределении родительских обязанностей); 3) эмоционального состояния членов семей (беспокойство за свое состояние, наличие/отсутствие эмоциональной поддержки, стратегии самоподдержки; переживание не/значимости членов семьи в семейной системе; столкновение с эмоциональным/физическим насилием). Психометрические показатели надежности авторской формы второго этапа исследования были на приемлемом уровне ($\alpha=0,62$). Также респондентам задавались вопросы об основных источниках стресса/беспокойства в течение последних 2-х недель на момент проведения исследования. Негативные эмоциональные состояния, последствия длительного переживания стресса в семье определялись с помощью шкалы тревоги и депрессии — HADS (Снейт, 1983/2003, в адаптации М.Ю. Дробижева, 1993) [12].

На обоих этапах исследования стратегии совладания со стрессом, вызванным угрозой заражения коронавирусом оценивались с помощью экспресс-опросника копинга — COPE (Ч. Карвер, 1987, в адаптации Т.Л. Крюковой и др., 2019) [3].

Для статистической обработки применены дескриптивная статистика, одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, сравнительный анализ (U-критерий Манна—Уитни, t-критерий Стьюдента для независимых выборок, H-критерий Краскела-Уоллиса, χ^2), корреляционный анализ.

Результаты

На начальном этапе исследования, хотя самоизоляция в России была только введена, ответы участников свиде-

тельствуют о стрессе (в порядке убывания основных проявлений, см. рис. 1). О напряженности ситуации говорит и то, что 66,7% отслеживали у себя и у родственников симптомы, похожие на проявления коронавируса, меньшая часть (30%) делали это редко или вообще не делали. В замере 12.04.2020 уровень стресса в целом был относительно невысок ($m=13,19$, $Sd=5,73$), распределение достоверно значимо отличалось от нормального ($p=0,00$) со сдвигом в сторону низких значений. По показателю *воспринимаемые стрессоры* ($m=20,75$, $Sd=4,43$; $p>0,05$) распределение не отличалось от нормального, то есть у большинства респондентов отмечается несколько причин для стресса: беспокойство о своем здоровье, страх заражения (73%) и здоровье близких (94%), новизна ситуации и ее неоднозначность (58%), а также тревога о финансовом благосостоянии в ближайшем будущем (66%).

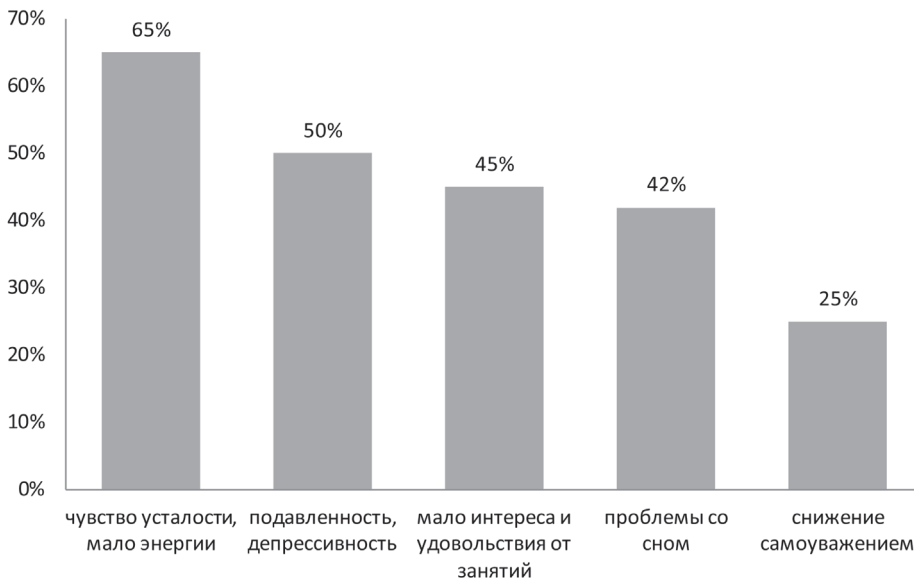


Рис. 1. Выраженность признаков стресса на первом этапе исследования — в начале самоизоляции ($n=248$)

На втором этапе исследования выявлены основные источники стресса для респондентов в актуальный период самоизоляции в связи с угрозой распространения коронавирусной инфекции (рис. 2).

Наиболее часто упоминаемыми источниками стресса/беспокойства для респондентов оказались: неопределенность/вопросы о будущем, страх за здоровье членов семьи, нарушение личных планов, финансовые проблемы, эмоциональные проблемы, отсутствие (нехватка) личного пространства, изменение привычек и чувство вины.

На втором этапе исследования более тщательно проанализировано эмоциональное состояние переживания членами семьи стресса от самоизоляции. В ответах на вопрос о степени обеспокоенности своим эмоциональным/психологическим состоянием значительное число респондентов (68,1% выборки) сообщают о негативных изменениях и

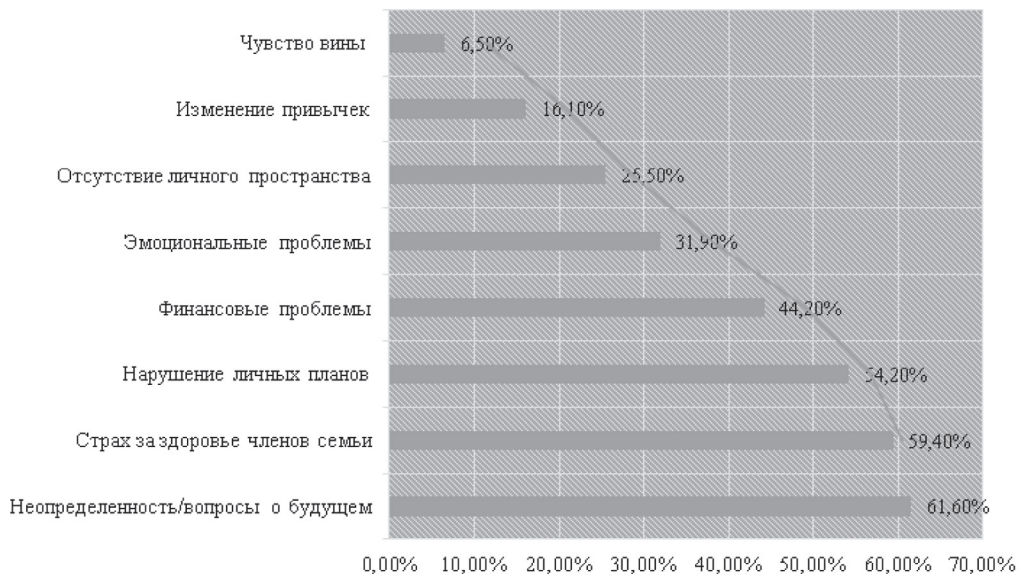


Рис. 2. Основные источники стресса/беспокойства на втором этапе исследования (N=310)

обеспокоенности своим состоянием в течение периода самоизоляции, что проявляется в трудностях при занятии делами, беспокойстве, «срывах» на членов семьи, ощущении себя ненужным(ой)/незначимым(ой), чувстве вины, общем дискомфорте и др.; 21% хотят получать профессиональную помощь психолога.

Детальный анализ эмоционального состояния спустя полтора месяца самоизоляции проводился также с помощью шкалы тревоги ($m=5,33, Sd=3,41$) и депрессии ($m=4,94, Sd=3,32$): характер распределения отличается от нормального со сдвигом к низким значениям.

Средние значения по шкалам тревоги и депрессии, распределение со сдвигом в сторону низких значений, значительно отличающееся от нормального, позволяют заключить, что испытываемые эмоциональные трудности для большей части респондентов являются нормативными проявлениями стресса. Только у 21,9% респондентов тревога выражена на суб-

клиническом и клиническом уровнях, у 21,2% — на субклиническом и клиническом уровнях находятся показатели по шкале депрессии.

Стресс и новизна ситуации «запустили» совладающее поведение, анализ стратегий которого (табл. 1) позволил установить, что у респондентов актуализированы 7 из 14-ти стратегий: *принятие, активный копинг и позитивная переоценка, самоотвлечение, поиск эмоциональной поддержки, планирование и юмор*. Реже выбирают стратегии *отрицания, избегания*. Можно отметить однородность выборки в выраженности копинг-стратегий. Выявлено, что по всем копинг-стратегиям распределение отличается от нормального: сдвиг в сторону высоких либо низких значений. На втором этапе исследования предпочитаемыми становятся стратегии *активный копинг, позитивная переоценка, планирование, юмор и принятие*, присутствует гетерогенность выборки в копинге.

Таблица 1

Дескриптивная статистика копинг-стратегий по опроснику COPE
Ч. Карверана первом и втором этапах

	Первый этап (N=248) m (Sd)	Второй этап (N=310) m (Sd)
самоотвлечение	5,49 (1,40)*	4,79 (1,84)
активный копинг	6,23 (1,23)*	5,27 (1,69)*
отрицание	2,99 (1,25)	2,57 (2,01)
употребление психоактивных веществ	3,05 (1,34)	1,38 (1,93)
поиск эмоциональной поддержки	5,41 (1,50)*	4,66 (1,84)
поиск инструментальной поддержки	4,79 (1,52)	4,01 (1,81)
избегание	2,96 (1,02)	2,11 (1,96)
выплеск («вентиляция») эмоций	4,75 (1,40)	4,10 (1,77)
позитивная переоценка	6,03 (1,45)*	5,91 (1,49)*
планирование	5,88 (1,27)*	5,38 (1,68)*
юмор	5,27 (1,5)*	4,99 (1,99)*
принятие	6,29 (1,13)*	6,49 (1,17)*
уход в религию, вера	3,25 (1,60)	2,25 (1,36)
самообвинение	4,44 (1,56)	3,04 (1,87)

Примечание. * – копинг-стратегии, распределение которых отличалось от нормального со сдвигом в сторону высоких значений при $p < 0,05$.

Сравнительный анализ выраженности копинг-стратегий на первом и втором этапах исследования позволил установить достоверно значимые различия по U-критерию Манна-Уитни (рис. 3). Значимо реже стали выбирать стратегии ($p < 0,01$): *самоотвлечение, активный копинг, отрицание, использование психоактивных веществ, поиск и использование эмоциональной и инструментальной поддержки, избегание, выражение (выплеск) эмоций, планирование, уход в религию, самообвинение*. При этом стратегия *принятия* повысилась в сравнении с началом самоизоляции ($p < 0,02$).

На первом этапе исследования установлены интересные различия между одинокими респондентами и теми, кто состоит в браке (в отношениях), в восприятии, переживании и совладании со стрессом. В частности, уровень стрес-

са во время пандемии выше у одиноких (табл. 2), а восприятие стрессоров острее у тех, кто в браке ($t = 2,03, p = 0,04$; $m_0 = 21,21$; $m_1 = 20,06$).

Также были выявлены различия в предпочтениях таких копинг-стратегий, как: *активный копинг, планирование, уход в религию и самообвинение*.

Для раскрытия сущности различий между одинокими и семьями в восприятии стрессоров, стресса и копинга на втором этапе исследования были проанализированы особенности близких отношений в семье в период самоизоляции.

Обнаружена амбивалентная оценка самоизоляции: как возможность «насладиться» отношениями с партнером (более 80% опрошенных) и в тоже время как причина возможного расставания (62,8%). Отмечают наличие поддержки 78% респондентов со стороны

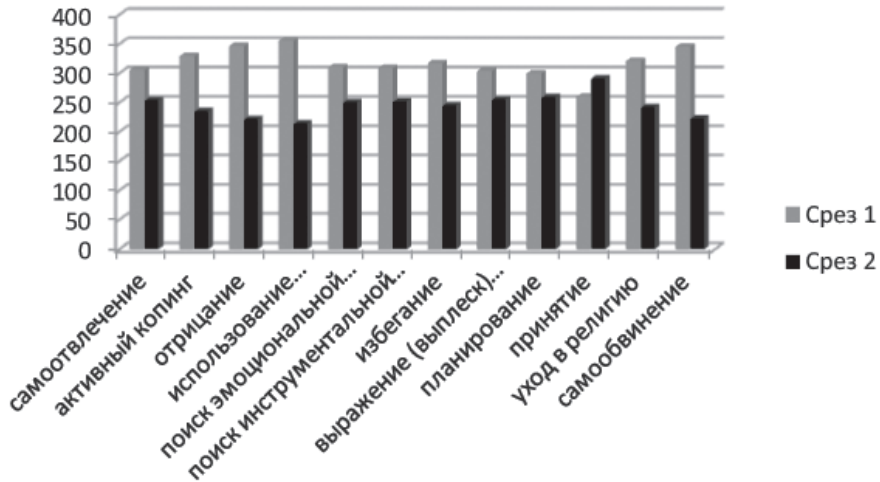


Рис. 3. Достоверные различия по U-критерию Манна–Уитни и средним рангам копинг-стратегий респондентов первого (N1=248) и второго (N2=310) этапов исследования

Таблица 2

Различия по U-критерию Манна–Уитни между одинокими и состоящими в браке (отношениях) респондентами в восприятии стресса и копинг-стратегиях

	Средний ранг «одинокие» (n=100)	Средний ранг «в отношениях» (n=148)	Уровень значимости (p)
Уровень стресса	139,8	114,2	0,01
Активный копинг	111,9	133,0	0,02
Планирование	110,3	134,1	0,01
Уход в религию	109,5	134,6	0,01
Самообвинение	138,8	114,9	0,01

супруга/партнера либо иного члена семьи; 12% получают поддержку преимущественно от друзей/коллег по работе; 10% респондентов говорят о полном отсутствии поддержки. Наличие эмоциональной поддержки связано с согласованностью позиции в семье по поводу мер самоизоляции и наличием/отсутствием конфликтов по данному поводу. Всего 16,42% респондентов, в чьих семьях существуют разногласия в отношении мер самоизоляции, получают эмоциональную поддержку со стороны членов семьи; в семьях, где подобные

разногласия отсутствуют, поддержку получают 42,41% респондентов ($\chi^2=40,283$, $p<0,000$). В семьях с согласованной позицией по поводу мер самоизоляции ее члены чаще чувствуют себя ценными и значимыми (76,3% и 68,8% соответственно) ($\chi^2=17,237$; $p<0,05$).

Эмоциональная поддержка от конкретных членов семьи связана с выбором копинга. Так, имеющие наибольшую поддержку от супруга чаще выбирают стратегию *принятие*, чем те, кого поддерживают иные члены семьи, друзья или коллеги ($N=8,660$, $p<0,04$); они реже

прибегают к *самоотвлечению* ($N=11,134$; $p<0,02$). Респонденты, чувствующие свою значимость в делах семьи, чаще выбирают стратегию *позитивной переоценки* ($N=7,447$; $p<0,05$).

Оказалось, что столкновение с эмоциональным и физическим насилием происходит в семейном контексте у 30% респондентов ($n=310$). Именно насилие усугубляет эмоциональное состояние респондентов: страх заразиться коронавирусом, повышает тревогу ($N=9,921$; $p<0,01$) и депрессию ($N=7,651$; $p<0,01$) до уровня высоких (клинических) значений, усиливает обеспокоенность собственным состоянием. Респонденты, переживающие насилие в семье, значимо чаще используют копинг-стратегии: *психоактивные вещества* ($N=5,363$; $p<0,05$), *отрицание* ($N=7,785$; $p<0,02$) и *уход в религию* ($N=14,573$; $p<0,01$), совладая с переживаемым стрессом (специфичные стратегии, малохарактерные для остальной части выборки). Домашнее насилие и каскад его побочных эффектов, включая физическое насилие, психические заболевания, посттравматическое стрессовое расстройство и даже убийство, столь же смертельны, как и коронавирус, удерживающий в карантине, — считают американские исследователи [9]. Полученные результаты важны для профилактики домашнего насилия, а также домогательств (харрасмента).

Наличие детей в семье вызывает специфические трудности: респонденты обеспокоены невозможностью прогулок (49%); проблемами дистанционного обучения (43,7%), досуга и организации времени детей (43%). Анализ различий в выборе копинг-стратегий между респондентами, имеющими и не имеющими детей, позволил выявить, что респонденты, имеющие несовершеннолетних детей, значимо чаще прибегают к *использова-*

нию психоактивных веществ ($U=8912$; $p<0,01$) и *поиску инструментальной поддержки* ($U=9221$; $p<0,05$). Различий в выраженности показателей по шкалам тревоги и депрессии, обеспокоенности своим эмоциональным состоянием в данных группах не выявлено.

Большое влияние на эмоциональное состояние респондентов оказывает их проживание с *членом семьи, требующим особого ухода/заботы* — усиливает обеспокоенность негативными изменениями своего эмоционального состояния ($\chi^2=7,651$; $p<0,03$). Респонденты, *проживающие с пожилыми родственниками*, имеют более выраженную *тревогу* ($p<0,01$). Различий в выборе копинг-стратегий респондентов с «особыми»/пожилыми членами семьи и респондентов, не имеющих в семье таких ее членов, мы не выявили.

Обсуждение результатов

Начало самоизоляции связано с умеренным стрессом, сопряженным со страхом заражения и беспокойством о здоровье близких, неопределенностью ситуации, ее новизной, финансовыми угрозами и потерями.

Спустя полтора месяца после введения обязательной самоизоляции отмечены изменения в основных стрессорах респондентов: снижается чувство вины за происходящее, ощущение себя неудачником; снижается страх заражения; обеспокоенность вопросами финансов и падения доходов.

Анализ представленных результатов позволяет утверждать, что ситуация самоизоляции семьи воспринимается как стрессовая на первом и на втором этапах исследования. Доминирующие семейные стрессоры одинаковы на протяжении

всей самоизоляции: страх за здоровье членов семьи, неопределенность, финансовые проблемы. В течение самоизоляции ситуация усугубилась в сторону усиления переживания негативных эмоциональных состояний: отмечено чувство вины и эмоциональные проблемы.

Произошли изменения в совладающих стратегиях россиян. В начале самоизоляции респонденты значимо чаще использовали стратегии: *самоотвлечение, активный копинг, отрицание, использование психоактивных веществ, поиск и использование эмоциональной и инструментальной поддержки, избегание, «выплеск» эмоций, планирование, уход в религию, самообвинение*. При этом стратегия *принятия* повысилась в сравнении с началом самоизоляции. Очевидно, происходит снижение уровня стресса и рост адаптации к нему. Возможно, причина заключается в неподконтрольности самой трудной ситуации, предполагающей бесполезность активного совладания.

Наличие семьи — один из маркеров восприятия и оценки угрозы заражения коронавирусом. Уровень стресса выше у одиноких людей. Наличие партнера имеет значение для выбора способа совладания. Люди, состоящие в отношениях, чаще отдают предпочтение таким копинг-стратегиям, как *активный копинг, планирование, уход в религию. Самообвинение* более характерно для людей одиноких. Можно сказать, отсутствие партнера/супруга затрудняет совладание со стрессом, что подтверждает нашу гипотезу. Сопоставим полученные результаты с уже имеющимися в публикациях по данной тематике: так, результаты данного исследования пересекаются с работой Т.И. Бонкало [1] по актуальной проблеме. Несомненное достоинство насыщенного исследования Т.И. Бонкало и др. — соотнесение индивидуальных и диадических копинг-стра-

тегий партнеров/супругов, а также их стилевых характеристик, прогностичных для дисфункциональности отношений в семье [1]. Нами был сделан акцент на адекватности-неадекватности стратегий совладания с внешним стрессором и его последствиями, а также ресурсности семейных отношений в данной ситуации.

На втором этапе исследования детально проанализирована роль качественных характеристик близких/семейных отношений в совладании россиян со стрессом, вызванным угрозой распространения коронавирусной инфекции при самоизоляции.

Были исследованы характеристики отношений, косвенно отражающие некоторые аспекты семейной идентичности: эмоциональная поддержка; согласованность позиции, ощущение собственной ценности в семье [3]. Выдвинута гипотеза о том, что существуют характеристики близких отношений, определяющие восприятие стресса и совладание с ним. Большая часть респондентов признает наличие поддержки со стороны супруга/партнера. Она оказалась напрямую связана с согласованностью позиции в семье по поводу мер самоизоляции и наличием/отсутствием конфликтов по данному поводу.

В семьях с согласованной позицией по поводу мер самоизоляции ее члены чаще чувствуют себя ценными и значимыми, чаще прибегают к стратегии *принятие*, реже — к стратегии *самоотвлечение*. Респонденты, чувствующие свою значимость и ценность в семье, чаще выбирают стратегию *позитивной переоценки*. Столкновение же с эмоциональным и физическим насилием усугубляет эмоциональное состояние (повышает тревогу и депрессию до уровня высоких значений), усиливает обеспокоенность собственным состоянием, повышает выбор малопродуктивных стратегий: ис-

пользование *психоактивных веществ, отрицания и ухода в религию.*

Также была выдвинута гипотеза об особой уязвимости к стрессу, вызванному угрозой заражения коронавирусом семьи с несовершеннолетними детьми, а также членами семьи, нуждающимися в особом уходе/лечении.

В нашем исследовании лишь 1(!) респондент заявил об отсутствии проблем во взаимоотношениях с ребенком, что подтверждает трудность ситуации самоизоляции, ее существенное влияние на жизнь семейной системы. Однако респонденты, имеющие детей, значимо не различаются в уровне негативных эмоциональных изменений, в выраженности показателей по шкалам тревоги и депрессии от респондентов, не имеющих детей. Эти данные согласуются с результатами, полученными исследователями, изучавшими изменения во взаимоотношениях супругов при нестандартном стрессе (пандемии) (Бонкало и др., 2020): с ними сталкиваются семьи с детьми любого возраста.

Возникшие трудности в детско-родительских отношениях нормативны, с ними возможно совладать без негативных последствий переживания стресса. Именно поэтому нельзя утверждать, что семьи с детьми особо уязвимы к стрессу, хотя и имеют некоторую специфику в выборе копинга. На эмоциональное состояние респондентов значимое негативное влияние оказывает их проживание с членом семьи, требующим особого ухода/заботы, а также проживание с пожилым членом семьи: усиливается тревога и обеспокоенность своим эмоциональным состоянием. Поэтому данные семьи, на наш взгляд, находятся в «группе риска» по уязвимости к стрессу и накоплению его негативных последствий в ситуации самоизоляции. Первая и вторая гипотеза подтвердились полностью, третья — частично.

Заключение

Ситуация самоизоляции и угрозы заражения актуализировала разнообразные стрессоры и вызвала умеренный стресс у россиян. Люди, проживающие в семье, совладали с ним и адаптировались к неопределенности эффективней, чем одинокие. Совладание происходило за счет увеличения частоты выбора стратегий, адекватных ситуации, и отказа от неадекватных стратегий.

Наиболее уязвимыми к эмоциональным проявлениям стресса семьями оказались те, в которых проживает требующий особого ухода/заботы член семьи или пожилой родственник.

Нашли подтверждение наши прежние результаты: семейный контекст порождает стресс в отношениях в силу неравновесности состояний членов семьи, которые провоцируются потребностью в близких отношениях, их ценностью, высокой эмоциональной напряженностью, близостью, привязанностью [3]. За полтора месяца самоизоляции снизилась стрессогенность угрозы заражения для семьи как новой внешней опасности, но увеличился внутрисемейный стресс в отношениях, маркерами которого стали высокая конфликтность, столкновение с эмоциональным и физическим насилием, ухудшение эмоционального состояния, обеспокоенность. Эмоциональная поддержка от членов семьи (особенно супруга/партнера) усиливалась при единстве взглядов на меры самоизоляции как общей ценности и способствовала большему ощущению собственной значимости в семье, что повышало выбор конструктивных копинг-стратегий, улучшало эмоциональное благополучие членов семьи. Подтверждено, что сохранение связанности с другими во время стресса — важная фундаментальная человеческая потребность.

Литература

1. Бонкало Т.И., Маринова Т.Ю., Феоктистова С.В., Шмелёва С.В. Диадические копинг-стратегии супругов как фактор латентных дисфункциональных отношений в семье: опыт эмпирического исследования в условиях пандемии // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 3. С. 35–50. DOI:10.17759/sps.2020110303
2. Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 108–126. DOI:10.17759/psyedu.2020120207
3. Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Опекина Т.П. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. 340 с.
4. Харламенкова Н.Е., Быховец Ю.В., Дан М.В., Никитина Д.А. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19. 2020 [Электронный ресурс]. URL: http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html?fbclid=IwAR3LKNuqYkAeIvGr5JlQaptP7wSz8k6E7ZaJQXdxn6q5-9JtGF16-yjlcHs (дата обращения: 30.05.2020).
5. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [Электронный ресурс] // Lancet. 2020. Vol. 395. P. 912–20. DOI:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
6. Everett J.A.C., Colombatto C., Chituc V., Brady W.J., Crockett M. The effectiveness of moral messages on public health behavioral intentions during the COVID-19 pandemic. 2020 [Электронный ресурс]. DOI:10.31234/osf.io/9yqs8
7. Fancourt D., Feifei Bu F., WanMak H., Steptoe A. Covid-19 Social Study [Электронный ресурс]. URL: www.marchnetwork.org/covid19study (дата обращения: 27.03.2020-10.05.2020).
8. Jachimowicz J., Haushofer J. Measuring Worldwide COVID-19 Attitudes and Beliefs. 2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://osf.io/3sn2k/> (дата обращения: 20.04.2020).
9. Laughon K. When staying home is dangerous: domestic violence during quarantine. [Электронный ресурс]. URL: <https://research.virginia.edu/when-staying-home-dangerous-domestic-violence-during-quarantine> (дата обращения: 10.08.2020).
10. McWilliams N. Psychotherapy in a Pandemic [Электронный ресурс] // Frenis Zero Psychoanalytic Journal. April 5. 2020. URL: <http://web.tiscali.it/cispp/mcwilliamsPANDEMIC.htm> (дата обращения: 07.05.2020).
11. Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., Xu Y.A. Nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. [Электронный ресурс] // General Psychiatry. 2020. Vol. 33. № 2. DOI:10.1136/gpsych-2020-100213
12. Snaith R.P. The Hospital Anxiety and Depression Scale [Электронный ресурс] // *Health Qual. Life Outcomes*. 2003. Vol. 1: 29. DOI:10.1186/1477-7525-1-29
13. Sweeny K. et al. Flow in the Time of COVID [Электронный ресурс] // PsyArXiv. 2020. DOI:10.31234/osf.io/e3kcw
14. WHO. COVID-19 and violence against women [Электронный ресурс]. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331699/WHO-SRH-20.04-eng.pdf>. (дата обращения: 28.08.2020).
15. Yip P.S.F., Chau P.H. Physical Distancing and Emotional Closeness amidst COVID-19 [Электронный ресурс] // Crisis. 2020. Vol. 41. P. 153–155. DOI:10.1027/0227-5910/a000710

References

1. Bonkalo T.I., Marinova T.Y., Feoktistova S.V., Shmeleva S.V. Diadicheskie koping-strategii suprugov kak factor latentnykh disfunktsional'nykh otnoshenii v sem'e: opyt empiricheskogo issledovaniya v usloviyakh pandemii [Dyadic Coping Strategies of Spouses as a Factor in Latent

- Dysfunctional Relationships in the Family: an Empirical Study in a Pandemic]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2020. Vol. 11, no. 3, pp. 35–50. DOI:10.17759/sps.2020110303 (In Russ.)
2. Enikolopov S.N., Boyko O.M., Medvedeva T.I., Vorontsova O.U., Kazmina O.Yu. Dinamika psihologicheskikh reakcij na nachal'nom etape pandemii COVID-19 [Elektronnyi resurs] [Dynamics of Psychological Reactions at the Start of the Pandemic of COVID-19]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 108–126. DOI:10.17759/psyedu.2020120207 (In Russ.).
 3. Kryukova T.L., Ekimchik O.A., Opekina T.P. Psixologiya sovladaniya s trudnostyami v blizkix (mezhlchnostny`x) otnosheniyax [Psychology of coping with difficulties in close (interpersonal) relationships]. Kostroma: Publ. Kostrom. gos. un-ta, 2019. 340 p. (In Russ.).
 4. Xarlamenkova N.E., By`xovecz Yu.V., Dan M.V., Nikitina D.A. Perezhivanie neopredelennosti, trevogi, bespokojstva v usloviyax COVID-19 [Elektronnyi resurs] [The experience of uncertainty, anxiety, anxiety in the conditions of COVID-19]. Available at: http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html?fbclid=IwAR3LKNuqYkAeIvGr5JlQaptP7wSz8k6E7ZaJQXdqn6q5-9JtGF16-yjlcHs (Accessed: 30.05.2020). (In Russ.).
 5. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [Elektronnyi resurs]. *Lancet*, 2020. Vol. 395, pp. 912–20. DOI:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
 6. Everett J.A.C., Colombatto C., Chituc V., Brady W.J., Crockett M. The effectiveness of moral messages on public health behavioral intentions during the COVID-19 pandemic [Elektronnyi resurs]. DOI:10.31234/osf.io/9yqs8
 7. Fancourt D., Feifei Bu F., WanMak H., Steptoe A. Covid-19 Social Study [Elektronnyi resurs]. Available at: www.marchnetwork.org/covid19study (Accessed 27.03.2020-10.05.2020).
 8. Jachimowicz J., Haushofer J. Measuring Worldwide COVID-19 Attitudes and Beliefs [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://osf.io/3sn2k/> (Accessed 20.04.2020).
 9. Laughon K. When staying home is dangerous: domestic violence during quarantine [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://research.virginia.edu/when-staying-home-dangerous-domestic-violence-during-quarantine>. (Accessed 10.08.2020).
 10. McWilliams N. Psychotherapy in a Pandemic [Elektronnyi resurs]. *Frenis Zero Psychoanalytic Journal*. April 5, 2020. Available at: <http://web.tiscali.it/cispp/mcwilliamsPANDEMIC.htm> (Accessed 07.05.2020).
 11. Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations [Elektronnyi resurs]. *General Psychiatry*, 2020. Vol. 33, no.2. DOI:10.1136/gpsych-2020-100213
 12. Snaith R.P. The Hospital Anxiety and Depression Scale [Elektronnyi resurs]. *Health Qual Life Outcomes*, 2003. Vol. 1: 29. DOI:10.1186/1477-7525-1-29
 13. Sweeny K., et al. Flow in the Time of COVID [Elektronnyi resurs]. *PsyArXiv*, 2020. DOI:10.31234/osf.io/e3kcw
 14. WHO. COVID-19 and violence against women [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331699/WHO-SRH-20.04-eng.pdf>. (Accessed 28.08.2020).
 15. Yip P.S.F., Chau P.H. Physical Distancing and Emotional Closeness amidst COVID-19 [Elektronnyi resurs]. *Crisis*, 2020. Vol. 41, pp. 153–155. DOI:10.1027/0227-5910/a000710

Информация об авторах

Крюкова Татьяна Леонидовна, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии, ФГБОУ ВО «Костромской государственной университет» (ФГБОУ ВО КГУ), г. Кострома, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0825-3232>, e-mail: tat.krukova44@gmail.com

Екимчик Ольга Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, ФГБОУ ВО «Костромской государственной университет» (ФГБОУ ВО КГУ), г. Кострома, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6527-0210>, e-mail: olga-ekimchik@rambler.ru

Опекина Татьяна Петровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, ФГБОУ ВО «Костромской государственной университет» (ФГБОУ ВО КГУ), г. Кострома, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3373-8269>, e-mail: grigorova.t90@mail.ru

Шипова Наталья Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры специальной педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Костромской государственной университет» (ФГБОУ ВО КГУ), г. Кострома, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>, e-mail: ns.shipova@yandex.ru

Information about the authors

Tatiana L. Kryukova, Doctor of Psychology, professor, professor of the Department of General and Social Psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0825-3232>, e-mail: tat.krukova44@gmail.com

Olga A. Ekimchik, PhD in Psychology, Associate professor of the Department of General and Social Psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6527-0210>, e-mail: olga-ekimchik@rambler.ru

Tatiana P. Opekina, PhD in Psychology, Associate professor of the Department of General and Social Psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3373-8269>, e-mail: grigorova.t90@mail.ru

Natalia S. Shipova, PhD in Psychology, Associate professor of the Department of Special Education and Psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>, e-mail: ns.shipova@yandex.ru

Получена 02.10.2020

Received 02.10.2020

Принята в печать 26.10.2020

Accepted 26.10.2020