

DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-3-121-128>
УДК 159.9:355

Опекина Татьяна Петровна
Костромской государственный университет
Шипова Наталья Сергеевна
Костромской государственный университет

СЕМЬЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ: СТРЕССЫ, РИСКИ И ВОЗМОЖНОСТИ СОВЛАДАНИЯ

Исследование выполнено при финансовой поддержке
Государственного задания FZEW-2020-0005

В статье обсуждается роль внешних стрессоров в изменении близких (внутрисемейных) отношений взрослых, а также влияние стресса угрозы заражения COVID-19 и действия мер самоизоляции на психологическое состояние людей, их поведение и особенности взаимодействия в семье. Представлен анализ зарубежных и отечественных исследований по данной тематике. Описано влияние вынужденного, более интенсивного семейного общения и взаимодействия на отношения супругов и детско-родительские отношения в различных типах семей, психоэмоциональное состояние членов семьи, уровень их стресса и специфику совладания. Выявлены семьи с особо высоким риском негативных последствий стресса: семьи с «уязвимыми» членами, в том числе семьи с пожилыми родственниками и требующими особого ухода и лечения. Обнаружено позитивное значение эмоциональной поддержки и согласованности позиций внутри семьи для снижения негативных эмоциональных проявлений стресса в ситуации пандемии. Приведены эмпирические нормы экспресс-опросника копинга (Brief Coping: С. Carver; 1987) на общей выборке из 554 человек.

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

Информация об авторах: Опекина Татьяна Петровна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3373-8269>, кандидат психологических наук, Костромской государственный университет, г. Кострома, Россия.

E-mail: grigorova.t90@mail.ru

Шипова Наталья Сергеевна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>, кандидат психологических наук, Костромской государственный университет, г. Кострома, Россия.

E-mail: ns.shipova@yandex.ru

Дата поступления статьи: 29.06.2020.

Для цитирования: Опекина Т.П., Шипова Н.С. Семья в период самоизоляции: стрессы, риски и возможности совладания // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 3. С. 121-128. DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-3-121-128>.

Tat'yana P. Opekina
Kostroma State University
Natal'ya S. Shipova
Kostroma State University

FAMILY IN LOCKDOWN: STRESS, RISKS AND COPING OPPORTUNITIES

The study was funded by the Ministry of Higher Education and Science, project FZEW-2020-0005

The role of external stressors in changing family relationships, as well as the influence of COVID-19 infection threat, lockdown impact on the psychological state of the family, their behaviour and interaction are discussed in the paper. The analysis of foreign and Russian studies on this topic is presented. The authors describe the influence of forced, more intense family communication and interaction on spouses` and child-parents` relationship in different types of families. They focus on the psycho-emotional state of family members, their stress level and coping specifics. Families with high risk of distress consequences are identified – families with “vulnerable” members, including elderly relatives and those who require special care and treatment. The positive meaning of emotional support and intra-family consistency of positions about a lockdown has been found to reduce distress emotional manifestations in a pandemic situation. New empirical norms of the express coping scale Brief Coping (Charles S. Carver, 1987) are given for a total sample of 554 people.

Keywords: family, close relationships, stress, threat of infection, emotional states: anxiety / depression, emotional support, coping strategies.

Information about the authors: Tat'yana P. Opekina, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3373-8269>, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia.

E-mail: grigorova.t90@mail.ru

Natal'ya S. Shipova, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia.

E-mail: ns.shipova@yandex.ru

Article received: June 29, 2020.

For citation: Opekina T.P., Shipova N.S. Family in lockdown: stress, risks and coping opportunities // Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2020, vol. 26, № 3, pp. 121-128 (In Russ.). DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-3-121-128>.

Распространение коронавирусной инфекции и связанные с этим ограничения и изменения в жизни, несомненно, вызывают сложные переживания у большинства людей [Freeston, et al.: 10; Харламенкова и др.: 2]. Новые требования, связанные с необходимостью соблюдения требований обязательной самоизоляции, с одной стороны, изменяют психологическое состояние человека (актуализируют страхи, тревожность, неопределенность и др.), с другой стороны, вносят существенные коррективы в жизнь семей и отношения между ее членами.

Известно, что стресс оказывает сильное влияние на продолжительность и качество близких отношений, а дистресс, переживаемый в отношениях, по мнению Д. Майерса, Г. Боденманна, относится к предикторам их разрыва [Крюкова, Екимчик, Опекина: 17]. Описывается также роль стресса в возникновении негативных последствий для развития близких отношений, в ухудшении эмоционального состояния и психологического благополучия человека, вплоть до депрессии и суицида [Екимчик: 7; Куфтяк: 38; Everett et al.: 3; Brooks et al.: 2]. Анализ противостояния отношений внешним стрессорам, проведенный М. Пинкуорт и К. Фабел, показал, что наиболее устойчивыми к ним являются партнеры старше 30 лет, с хорошим качеством отношений, использующие проблемно-ориентированный копинг [Крюкова, Екимчик: 205]. В тоже время сам стресс может негативно влиять на оценку и интерпретацию взрослыми качественных характеристик своих отношений [Neff, Karney: 137].

В каждой отдельно взятой семье как сложной динамической системе уникальным образом происходит регуляция количества коммуникаций и уровень близости/дистанции между ее членами [Bowen: 272; Варга: 4]. С данной точки зрения введенные требования соблюдения режима обязательной самоизоляции являются внешним нарушителем сложившегося в семьях привычного способа организации взаимодействий между ее членами: большая часть семей оказалась в ситуации вынужденного повышения частоты коммуникаций и степени близости друг с другом, находясь длительное время на одной территории. Семьи, в которых есть дети, посещающие образовательные учреждения, вынуждены также приспосабливаться к изменениям и по-новому организовывать образование и досуг своих детей. Все эти внезапные, незапланированные перемены могут усиливать действия стресса, связанного с угрозой распространения и заражения COVID-19, изменять внутрисемейные отношения, «обнажать» в них скрытые трудности и проблемы.

Цель исследования – выяснить, как фактор вынужденного, более интенсивного семейного общения и взаимодействия, в контексте угрозы распространения и заражения COVID-19, влия-

ет на отношения супругов и детско-родительские отношения в различных типах семей, психоэмоциональное состояние членов семьи, уровень их стресса и специфику совладания с ним.

Мы выдвинули гипотезу о том, что изменение характера взаимодействия между членами семьи может (при определенных факторах) являться дополнительным источником напряжения и беспокойства в период пандемии, а наличие особо «уязвимых» членов семей (детей, пожилых родственников, членов семьи, требующих особого ухода и лечения) – ухудшать эмоциональное состояние других ее членов, снижать адекватность используемых ими копинг-стратегий в данный период. Также мы предположили, что качественные характеристики близких/семейных отношений (эмоциональная поддержка, ощущение собственной ценности и значимости в семье, низкая конфликтность, отсутствие эмоционального (обесценивания, запугивания, игнорирования и др.) и физического насилия могут снижать негативные проявления стресса, связанного с угрозой распространения COVID-19.

Эмпирическое исследование семьи в период самоизоляции, ее стрессов, рисков и возможностей совладания

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 310 человек (257 женщин и 53 мужчины). Среди них 111 человек (35,8% выборки) – в возрасте 18–25 лет; 94 человека (30,3 %) – 25–35 лет; 88 человек (28,4 %) – 35–55 лет и 17 человек (5,4 %) – старше 55 лет. На момент проведения исследования 72 % испытуемых состояли в супружеских/партнерских отношениях (из них только 20 % не проживали совместно); чуть менее трети всей выборки – не состоят в отношениях вообще. Длительность супружеских/партнерских отношений респондентов колеблется от 1 года до 32 лет (29,6 % испытуемых находятся в отношениях 1–3 года; 22,3 % – от 3 до 7 лет; 23,3 % – от 7 до 14 лет; 18 % – от 14 до 25 лет; 6,8 % – дольше 25 лет). 169 испытуемых проживают в период самоизоляции вместе со своим кровным несовершеннолетним ребенком/детьми.

Исследование проводилось с помощью специально разработанной гугл-формы опросника. Время проведения исследования конец апреля – начало мая 2020 года.

Диагностический инструментарий. Для изучения семьи в период самоизоляции, ее стрессов, рисков и возможностей совладания нами был создан следующий комплекс методик:

1. Авторский опросник, разработанный коллективом исследователей: Т.Л. Крюковой, Т.П. Опекиной, Н.С. Шиповой (2020 год). Включал в себя как открытые, так и закрытые вопросы; состоял из трех частей. 1-я часть опросника содержала вопросы, направленные на изучение особенностей

близких/супружеских отношений в период самоизоляции, в том числе вопросы о стрессорах в отношениях, о негативных и позитивных изменениях в отношениях партнеров. 2-я часть опросника была направлена на изучение детско-родительских отношений в семье в данный период, о стрессах родителей и детей, об изменениях в отношениях с детьми, удовлетворенности своей родительской эффективностью, об изменениях в распределении родительских обязанностей и др. 3-я часть опросника была посвящена эмоциональному состоянию членов семей в период самоизоляции, в частности беспокойству за свое состояние, наличие/отсутствию эмоциональной поддержки от других членов семьи, стратегиям самоподдержки; переживанию не/значимости членов семьи в семейной системе; столкновению с эмоциональным/физическим насилием; отношению к перспективе продления периода самоизоляции и др.

2. Экспресс-опросник копинга – COPE (Ч. Карвер, 1987), направленный на выявление стратегий, используемых респондентами для совладания со стрессом в период самоизоляции.

3. Шкала тревоги и депрессии HADS (Snaith, 2003), направленная на изучение возможных негативных эмоциональных проявлений стресса, а также последствий, характерных для переживания длительного стресса.

Для статистической обработки данных применена дескриптивная статистика, сравнительный анализ с помощью U-критерия Манна – Уитни, H-критерия Краскела – Уоллиса, критерия Хи-квадрат, одновыборочный t-критерий, корреляционный анализ.

Результаты исследования. В данной статье мы остановимся на результатах исследования специфики переживания стресса, связанного с са-

моизоляцией и угрозой распространения и заражения COVID-19, и совладания с ним у членов различных типов семей, а также опишем некоторые факторы, связанные с близкими/семейными отношениями, обуславливающие продуктивность копинга и сохранение благополучного эмоционального состояния респондентов в данный период.

Мы предложили нашим респондентам выбрать и указать наиболее значимые для них стрессоры в актуальный период времени. Так, наиболее часто выбираемыми источниками беспокойства оказались «Неопределенность / вопросы о будущем» (61,6 % выборки); «Страх за здоровье членов семьи и близких» (59,4 %); «Нарушение планов» (54,2 %), «Финансовые проблемы» (44,2 %), а также «Эмоциональные проблемы» (31,9 %). Кроме того, респонденты сообщали об актуализации стресса неопределенности; накоплении неудовлетворенности поведением других людей (как по отношению к тем, кто ответственно соблюдает предписанные меры, так и к тем, кто данные меры не соблюдает), действиями представителей власти.

Вероятно, накопление и косвенное выражение раздражения, неудовлетворенности, возмущения по отношению к внешним объектам (другим людям, «нарушителям», власти и т. д.) позволяет как снижать уровень напряжения внутри самой семьи, так и находить поддержку и понимание среди ее членов. Перспективу продления периода самоизоляции положительно воспринимали лишь 17 % респондентов, нейтральное отношение демонстрировали 45 %, а крайне отрицательное – 38 % респондентов. Данный результат при сохранении высокого уровня страха заражения вирусом, на наш взгляд, косвенно говорит о трудностях значительной части выборки респондентов сохранять высокий уровень близости, общения и взаимодействия с членами своей семьи.

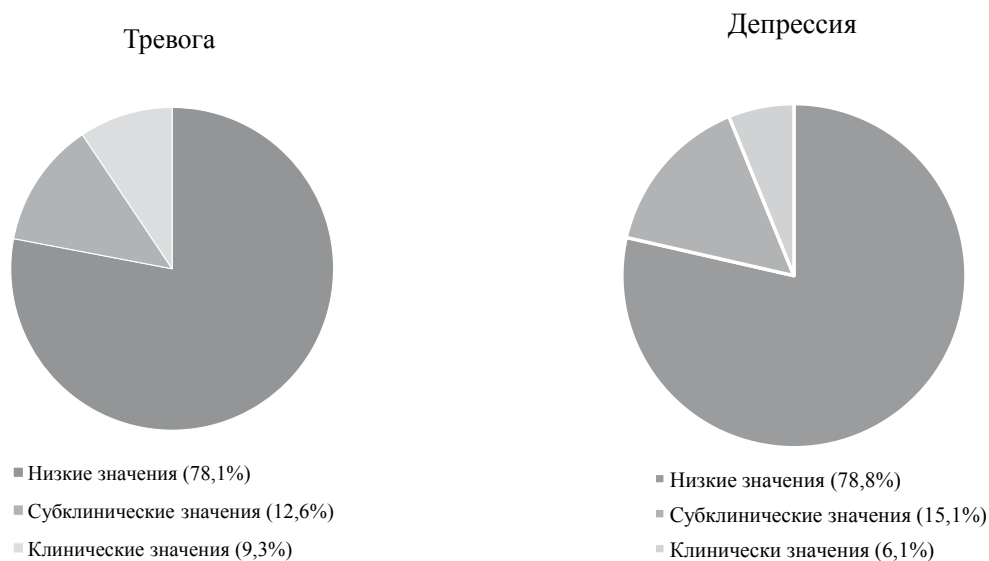


Рис. 1. Выраженность шкал тревоги и депрессии у взрослых в период самоизоляции (n = 310)

Это во многом объясняется накоплением эмоциональных проявлений стресса. Так, в вопросе о степени обеспокоенности собственным эмоциональным/психологическим состоянием значительное число респондентов (68,1 % выборки) сообщали о изменениях и обеспокоенности своим состоянием в период самоизоляции, при этом 21,2 % респондентов отмечали серьезные изменения и считают себя нуждающимися в специализированной помощи, что подтверждается данными, полученными нами по шкале HADS (см. рис. 1).

В тоже время средние значения как тревоги (mean = 5,3; SD = 3,4), так и депрессии (mean = 4,9; SD = 3,3), позволяют нам заключать, что те эмоциональные трудности, которые описывают респонденты (более 78 % выборки), с одной стороны, являются нормативными проявлениями переживаемого стресса, а с другой стороны, могут свидетельствовать как о повышении внимания к себе, своему состоянию и своим потребностям, так и о чрезмерной требовательности к себе и своему состоянию, стремлению соответствовать некоторому образцу «успешно совладающего» человека.

Среди основных источников ухудшения эмоционального состояния респонденты называли: *обеспокоенность нарушением планов, отсутствие личного пространства, нехватку времени на себя, снижение чувства собственной значимости в семье*, что, возможно, говорит об отвлекающем, не лично значимом характере выполняемых дел, стремлении занять ими освободившееся время, тогда как реализовывать действительно важные и значимые планы не представляется возможным.

Женщины оказались в целом более обеспокоены своим эмоциональным состоянием, чем мужчины ($\chi^2 = 10,374$, $p \leq 0,005$), причины чего могут заключаться в их также большей *общей усталости* ($U = 5589,5$, $p \leq 0,047$), большим уровнем *напряжения в отношениях с детьми* в период самоизоляции ($U = 937,5$, $p \leq 0,003$). Переживание тревоги также оказалось больше выражено у испытуемых, чье финансовое положение существенно ухудшилось в связи с текущей ситуацией ($N = 13,045$, $p \leq 0,011$).

Для анализа результатов о специфике совладания и наиболее часто используемых копинг-стратегиях в период действия режима самоизоляции мы считаем необходимым представить эмпирические нормы по копинг-шкалам методики COPE (табл. 1, табл. 2), а также средние значения для копинг-шкал в актуальной выборке (данные нормы и значения получены и предоставлены для опубликования О.А. Екимчик и Н.С. Шиповой, 2020).

На основании статистического анализа при помощи одновыборочного t-критерия нами было выявлено более редкое обращение респондентов в ситуации самоизоляции к копингам *самоотвлечение* ($p \leq 0,02$), *отрицание* ($p \leq 0,00$), *использование психоактивных веществ* ($p \leq 0,00$), *поиск инструментальной поддержки* ($p \leq 0,02$), *избегание* ($p \leq 0,00$), *выражение (выплеск) эмоций* ($p \leq 0,006$), *уход в религию* ($p \leq 0,00$) и *самообвинение* ($p \leq 0,00$). При этом стоит отметить, что все представленные копинг-шкалы демонстрируют более низкие значения, чем значения эмпирических норм. Возможно, это обусловлено характеристика-

Таблица 1
Эмпирические нормы по методике «Экспресс-опросник копинга» (COPE), (N = 554)

Копинг-стратегии по COPE (Карвер, 1987)	Эмпирические нормы (n = 554)		Эмпирические нормы для мужчин (n = 131)		Эмпирические нормы для женщин (n = 423)		Средние значения в актуальной выборке (n = 310)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Самоотвлечение	5,27	1,42	5,16	1,45	5,30	1,41	5,10	5,78
Активный копинг	5,79	1,39	5,77	1,36	5,78	1,40	5,58	5,71
Отрицание	2,92	1,23	2,84	1,24	2,94	1,22	1,90	6,01
Использование ПАВ	2,88	1,21	3,12	1,33	2,79	1,16	1,71	6,00
Поиск эмоциональной поддержки	5,11	1,50	4,36	1,44	5,33	1,44	4,98	5,79
Поиск инструментальной поддержки	4,53	1,42	3,95	1,36	4,70	1,40	4,32	5,82
Избегание	3,06	1,10	2,99	1,04	3,07	1,12	2,43	5,97
Выражение (выплеск) эмоций	4,58	1,35	4,30	1,28	4,65	1,36	4,42	5,80
Позитивная переоценка	6,00	1,39	5,90	1,43	6,01	1,39	6,22	5,62
Планирование	5,68	1,34	5,79	1,35	5,64	1,35	5,69	5,70
Юмор	5,24	1,57	5,49	1,56	5,15	1,57	5,30	5,82
Принятие	6,42	1,11	6,33	1,21	6,44	1,10	6,80	5,51
Уход в религию	3,28	1,56	3,00	1,57	3,36	1,54	2,57	6,10
Самообвинение	4,10	1,47	4,19	1,43	4,06	1,49	3,36	5,88

Диапазоны низких, средних и высоких значений для шкал копинга по методике «Экспресс-опросник копинга» (COPE), (N=554)

Копинг-стратегии по COPE (Карвер, 1987)	Диапазон низких, средних и высоких значений для мужчин (n = 131)			Диапазон низких, средних и высоких значений для женщин (n = 423)		
	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Самоотвлечение	2–3	4–6	7–8	2–3	4–6	7–8
Активный копинг	2–4	5–6	7–8	2–4	5–7	8
Отрицание	2	2–4	5–8	2	2–4	5–8
Использование ПАВ	2	2–4	5–8	2	2–4	5–8
Поиск эмоциональной поддержки	2–3	4–5	6–8	2–3	4–6	7–8
Поиск инструментальной поддержки	2	3–4	5–8	2–3	4–6	7–8
Избегание	2	2–4	5–8	2	2–4	5–8
Выражение (выплеск) эмоций	2	3–5	6–8	2–3	4–6	7–8
Позитивная переоценка	2–4	5–7	8	2–4	5–7	8
Планирование	2–4	5–7	8	2–4	5–6	7–8
Юмор	2–3	4–6	7–8	2–3	4–6	7–8
Принятие	2–5	6–7	8	2–5	6–7	8
Уход в религию	2	2–4	5–8	2	2–4	5–8
Самообвинение	2	3–5	6–8	2	3–5	6–8

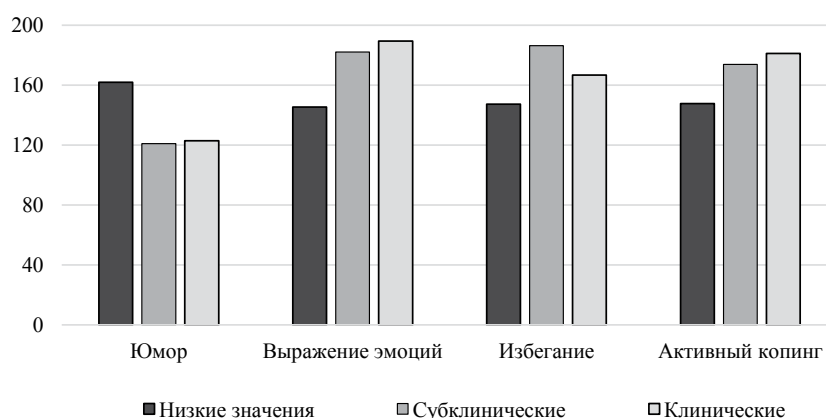


Рис. 2. Средние ранги выраженности копинг-стратегий у респондентов с разным уровнем тревоги (n = 310), при $p \leq 0,05$

ми самой ситуации самоизоляции, которая не предполагает активных действий по ее преодолению.

Нам удалось выявить, какие стратегии совладания преобладают у респондентов со средними/высокими показателями по шкалам тревоги и депрессии в сравнении с теми, у кого данные показатели остаются на уровне низких значений (рис. 2).

Так, респонденты, имеющие высокие показатели тревоги, реже используют стратегию юмор ($N = 11,500$, $p \leq 0,003$), чаще используют стратегии планирование ($N = 6,261$, $p \leq 0,043$), выражение (выплеск) эмоций ($N = 11,093$, $p \leq 0,003$), избегание ($N = 7,656$, $p \leq 0,021$) и активный копинг ($N = 6,029$, $p \leq 0,049$). Респонденты с выраженными на клиническом уровне значениями по шкале депрессии чаще используют стратегию избегание ($N = 11,902$, $p \leq 0,002$), реже используют позитивную переоценку ($N = 10,996$, $p \leq 0,004$), юмор ($N = 10,370$, $p \leq 0,005$) и принятие ($N = 11,989$,

$p \leq 0,002$) как стратегии совладания в ситуации самоизоляции. Именно данная группа респондентов в свободных высказываниях чаще негативно оценивает и переживает перспективу продления мер самоизоляции («боюсь ухудшения своего эмоционального состояния, ссор с семьей», «чувствую бесперспективность», «это ужасно», «сплошное одиночество», «боюсь, я скоро не выдержу»).

Неоднозначным фактором оказалось само наличие близких/супружеских отношений. Так, респонденты, проживающие совместно со своим супругом/партнером, меньше способны увидеть что-то смешное/позитивное в происходящем, чем вовсе не имеющие таковых ($N = 7,799$, $p \leq 0,025$), что говорит о существовании у них большего напряжения и обеспокоенности. Им менее свойственна медлительность в повседневных делах ($N = 10,985$, $p \leq 0,004$), реже используют избегание ($N = 6,406$, $p \leq 0,040$), но чаще прибегают к использованию

психоактивных веществ ($N = 8,577$, $p \leq 0,013$) и планированию ($N = 10,605$, $p \leq 0,014$), чаще действуют импульсивно, что характерно при переживании тревожности.

Вопрос же про сами аспекты взаимоотношений, вызывающие беспокойство у респондентов, получил большое разнообразие ответов. Только 8,8 % из них отмечают отсутствие возникновения сложностей в их отношениях. При этом большая часть респондентов сообщает о сложностях, связанных с отсутствием совместно проведенного времени с партнером (26,6 %); усталости от постоянного нахождения вместе (13 %); увеличении количества бытовых конфликтов (13 %); сложности разделения личного пространства (10,1 %); несоблюдение партнером правил самоизоляции (9,7 %). Только для 5,8 % самоизоляция провоцирует страх возможного расставания/развода.

Одним из наших предположений было наличие изменений в поведении субъекта и партнера. Большинство респондентов не отмечают позитивных и негативных изменений в партнере за период самоизоляции. Однако из отмеченных изменений выделяются возросшая внимательность к членам семьи (19,5 %), возрастание нежности, заботы и стремления быть вместе. Возрастание раздражительности/агрессивности и тревоги отмечают 13,5 % респондентов; подавленность и апатию партнера – 9,1 % опрошенных, холодность и отстраненность – 4,3 %.

Самоизоляцию как возможность «насладиться» отношениями с партнером рассматривают 85,2 % опрошенных; в то же время как причину возможного расставания – 62,8 %, что говорит о непредсказуемости последствий самоизоляции для близких отношений для части респондентов. В то же время чем меньше стаж брака, чем больше люди склонны рассматривать вынужденное нахождение вместе как благо для своих отношений ($r = -0,19$, $p \leq 0,004$).

Мы также проанализировали изменения во взаимодействии респондентов с ребенком/детьми в период самоизоляции. Так, 12,9 % респондентов отметили, что вынужденное нахождение в самоизоляции привело к увеличению доли участия второго родителя в реализации воспитательной функции. Анализ стрессоров в детско-родительских отношениях выявил, что почти половина опрошенных (49,6 %) недовольна невозможностью прогулок ребенка («Лишать детей солнца и воздуха – это преступление!»). Значительное количество трудностей отмечено при реализации дистанционного обучения (43,7 %), досуга и организации времени детей (43 %). Усталость от длительного пребывания с детьми отмечают 31,1 %, а 24,4 % – недовольство изменением режима дня. При этом страх за здоровье детей отметили 26,7 % опрошенных. На наш взгляд, одно из объяснений – транслируемая

СМИ информация о малой подверженности детей заболеванию. Возрастание числа конфликтов на почве детско-родительских отношений отмечают 27,4 %, причем 17 из них говорят о конфликтах с детьми, а 10,4 – о ссорах со вторым родителем по поводу воспитания. 16,3 % отмечают недовольство собой и ощущение себя «плохим» родителем. При этом только 1 человек заявил об отсутствии проблем во взаимоотношениях с ребенком.

Однако еще большее влияние на эмоциональное состояние респондентов оказывает их проживание с особо уязвимыми членами семьи. Так, среди тех, кто *проживает вместе с членом семьи, требующем особого ухода/заботы*, значимо больше тех (31,25 %), кто особенно сильно обеспокоен негативными изменениями своего эмоционального состояния. Среди остальных респондентов данный процент составляет лишь 13,7 % ($\chi^2 \leq 7,651$, $p \leq 0,021$). Респонденты, *проживающие с пожилыми родственниками*, имеют более высокие значения по шкале тревоги ($U = -2647$, $p \leq 0,002$).

Тот факт, что группа респондентов, чья обеспокоенность собственным эмоциональным состоянием достаточна, но показатели тревоги и депрессии остаются на уровне низких/средних значений, склонны чаще использовать стратегию *поиск эмоциональной поддержки* ($N = 14,368$, $p \leq 0,025$), *выплеск эмоций* ($N = 14,367$, $p \leq 0$), обращает внимание на важность такой характеристики супружеских/семейных отношений, как *эмоциональная поддержка* между ее членами.

78 % респондентов отмечают наличие поддержки со стороны супруга/партнера либо иного члена семьи (в том числе 20 % – от своих несовершеннолетних детей); 12 % – получают поддержку преимущественно от друзей/коллег по работе; 10 % респондентов говорят о полном отсутствии поддержки. Кроме того, для некоторых испытуемых *основным* источником поддержки в актуальный период является психолог/психотерапевт, духовный наставник, учитель йоги, кот/собака, а также Бог.

24 человека говорят об отсутствии поддержки в исполнении своей родительской функции в ситуации самоизоляции. Выявлена большая выраженность *депрессии* у тех лиц, кто не получает поддержки близких в выполнении своей родительской функции ($p \leq 0,0009$).

На наличие эмоциональной поддержки оказывает влияние фактор согласованности позиции в семье по поводу мер самоизоляции и наличие/отсутствия конфликтов по данному поводу. Так, респонденты, в чьих семьях существуют несогласия в отношениях к мерам самоизоляции, чаще остаются без поддержки со стороны членов семьи, но чаще получают ее от друзей и коллег, чем респонденты из семей, где подобные разногласия отсутствуют ($\chi^2 = 40,283$, $p \leq 0$). При этом, не имея согласия внутри семьи, они склонны более актив-

но прибегать к *поиску эмоциональной поддержки* ($N = 9,001, p \leq 0,029$).

Эмоциональная поддержка от членов семьи также оказалась связана с выбором стратегий совладания со стрессом в ситуации угрозы распространения COVID-19. Так среди респондентов, которые имеют наибольшую поддержку от супруга, значимо выше использование стратегии *принятие*, чем среди тех, кого поддерживают иные члены семьи, друзья или коллеги ($N = 8,660, p \leq 0,034$). Также они реже прибегают к стратегии *самоотвлечение* ($N = 11,134, p \leq 0,011$). Те же респонденты, кто особо сильно чувствуют свою значимость и ценность в семье, чаще выбирают стратегию *позитивной переоценки* ($N = 7,447, p \leq 0,048$).

Столкновение с эмоциональным и физическим насилием, о чем сообщают соответственно 20 % и 7 % респондентов, также усугубляет их эмоциональное состояние: повышает тревогу ($N = 9,921, p \leq 0$) и депрессию ($N = 7,651, p \leq 0,002$) до уровня высоких (клинических) значений, а также усиливает обеспокоенность собственным состоянием. В тоже время респонденты, переживающие насилие в семье, чаще значимо используют *психоактивные вещества* ($N = 5,363, p \leq 0,493$), *отрицание* ($N = 7,785, p \leq 0,020$) и *стратегию религия – вера* ($N = 14,573, p \leq 0,007$) в качестве стратегий для совладания с испытываемым стрессом, то есть достаточно специфичные стратегии, малохарактерные для остальной части выборки.

Таким образом, результаты проведенного нами исследования свидетельствуют о нормативности испытываемого стресса, переживаемого людьми в близких/семейных отношениях в связи с угрозой заражения COVID-19; использовании ими адекватных ситуации копинг-стратегий *принятие, позитивная переоценка* при невысокой частоте обращения к менее адекватным стратегиям – *отрицания, избегания, обращения к психоактивным веществам, ухода в религию и самообвинению*. В то же время ситуация самоизоляции и угрозы заражения является кризисным периодом для близких / супружеских отношений и воспринимается респондентами амбивалентно: и как ресурс отношений, и как угроза их распада. При этом наиболее популярными стратегиями семейного преодоления стресса являлись открытые обсуждения сложившейся ситуации и поиск возможностей сделать ее более комфортной и приятной для членов семьи.

В тоже время среди общей позитивной тенденции наиболее уязвимыми к эмоциональным проявлениям стресса остаются семьи, в которых проживает требующий особого ухода/заботы член семьи, в том числе пожилой родственник, а также семьи, испытывающие серьезные финансовые трудности. Среди качественных характеристик внутри семьи особую роль в сохранении благополучного эмоционального состояния играют: эмоциональная

поддержка от членов семьи (особенно партнера/супруга), ощущение своей важности и значимости, единство взглядов на меры по самоизоляции. Данные характеристики отношений влияют на повышение использования стратегий *принятие* и *позитивная переоценка*, что значимо улучшает эмоциональное благополучие членов семьи, а также снижает их обращение к *самоотвлечению, эмоциональным всплескам*, уменьшает проявления *тревоги*. В то время как высокая конфликтность данному вопросу, чувство собственной незначимости в семье, отсутствие поддержки от членов семьи, физическое насилие усиливают эмоциональное неблагополучие, депрессивные и тревожные проявления и повышают обращения к менее адекватным копинг-стратегиям в контексте ситуации пандемии – *отрицанию, избеганию, активному копингу, уходу в религию, употреблению психоактивных веществ*.

Список литературы

Варга А.А. Психотерапия коммуникаций в супружеской паре // Журнал практической психологии и психоанализа. 2012. № 3. URL: <https://psyjournal.ru/articles/psihoterapiya-kommunikaciy-v-supruzheskoj-pare> (дата обращения: 22.06.2020).

Екимчик О.А. Стресс в близких гетеросексуальных отношениях // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 6.

Крюкова Т.Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик, Т.П. Опекина. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. 340 с.

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Совладание со стрессом в контексте близких (партнерских) отношений // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2015. Т. 157, № 4. С. 203–214.

Курфтяк Е.В. Семейная устойчивость как психологический феномен // Сибирский психологический журнал. 2010. № 38. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynaya-ustoychivost-kak-psihologicheskij-fenomen> (дата обращения: 23.06.2020).

Харламенкова Н.Е., Быховец Ю.В., Дан М.В., Никитина Д.А. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19. URL: http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentariieksp/har1.html?fbclid=IwAR3LKNuqYkAeIvGr5JlQaptP7wSz8k6E7ZaJQXdqn6q5-9JtGF16-yJlChs (дата обращения: 30.04.2020).

Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. NY, Jason Aronson, 1978, pp. 269–282.

Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 2020; 395: 912–20. DOI: [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)3046008](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)3046008) (access date: 20.04.2020).

Everett J.A.C., Colombatto C., Chituc V., Brady W.J., & Crockett M. (2020). The effectiveness of moral messages on public health behavioral intentions during the COVID-19 pandemic. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/9yqs8> (access date: 25.04.2020).

Fancourt D., Feifei Bu, F., WanMak H., Steptoe A. Covid-19 Social Study. URL: www.marchnetwork.org/covid19study (access date: 27.03.20 – 10.05.2020).

Neff L.A., Karney B.R. et al. (2004). How Does Context Affect Intimate Relationships? Linking External Stress and Cognitive Processes within Marriage. *Journal Personality and Social Psychology Bulletin*. February, vol. 30, № 2, pp. 134–148.

Snaith R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale (2003). *Health Qual. Life Outcomes*. 2003, vol. 1, 29. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC183845/> DOI: 10.1186/1477-7525-1-29.

References

Varga A.YA. *Psihoterapiya kommunikacij v supruzheskoj pare* [Communication psychotherapy in a married couple]. *Zhurnal prakticheskoy psihologii i psihoanaliza* [Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis], 2012, № 3. URL: <https://psyjournal.ru/articles/psihoterapiya-kommunikacij-v-supruzheskoj-pare> (access date: 22.06.2020). (In Russ.).

Ekimchik O.A. *Stress v blizkih geteroseksual'nyh otnosheniyah* [Stress in intimate heterosexual relationships]. *Psihologicheskie issledovaniya*

[Psychological studies], 2016, vol. 9, № 49, pp. 6 (In Russ., annot. in Eng.).

Kryukova T.L. *Psihologiyasovladaniya s trudnostyami v blizkih (mezhlchnostnyh) otnosheniyah* [Psychology of coping with difficulties in close (interpersonal) relationships]. T.L. Kryukova, O.A. Ekimchik, T.P. Opekina. Kostroma, Izd-vo Kostrom. gos. un-ta Publ., 2019, 340 pp. (In Russ.).

Kryukova T.L., Ekimchik O.A. *Sovladanie so stressom v kontekste blizkih (partnerskih) otnoshenij* [Coping with stress in the context of close (interpersonal) relationships]. *Uchenye zapiski Kazanskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki* [Scientific Notes of Kazan University. Series: Humanities], 2015, vol. 157, № 4, pp. 203–214. (In Russ.).

Kuftyak E.V. *Semejnaya ustojchivost' kak psihologicheskij fenomen* [Family sustainability as a psychological phenomenon]. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal* [Siberian Journal of Psychology], 2010, № 38. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semejnaya-ustojchivost-kak-psihologicheskij-fenomen> (access date: 23.06.2020). (In Russ.).

Harlamenkova N.E., Byhovet YU.V., Dan M.V., Nikitina D.A. *Perezhivanie neopredelennosti, trevogi, bespokojstva v usloviyah COVID-19* [The experience of uncertainty, anxiety in the context of COVID-19]. URL: http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid19/kommentariieksp/har1.html?fbclid=IwAR3LKNuqYkAeIvGr5JlQaptP7wSz8k6E7ZaJQXdqn6q5-9JtGF16-yjlcHs (access date: 30.04.2020). (In Russ.).