**Психологические состояния человека в связи с ограничительными мерами в ситуации пандемии**

**Актуальность:** За время своего развития человеческая цивилизация не раз сталкивалась с различными эпидемиями, влияние которых во многом определяло жизнь общества. Пандемия, объявленная ВОЗ 11.03.2020г. в связи с распространением особо опасного вируса COVID-19, за рекордно короткий срок преобразила жизнь каждого человека. Все страны мира ввели серию беспрецедентных ограничительных мер для населения, направленных на снижение уровня распространения заболевания, что безусловно повлияло на все аспекты социально-психологической жизни людей и оказало определенное воздействие на психологическое состояние каждого индивидуума.

**Проблема:** Необходимость соблюдения различных ограничительных мер, принятых как меры борьбы с пандемией, приводит к утрате привычного уклада жизни. Неопределенность жизненных обстоятельств ставит перед каждым человеком необходимость решения самых разнообразных задач, направленных на преодоление сложившейся ситуации: это забота о сохранении своего здоровья и здоровья окружающих, решение финансовых вопросов, адаптация к изменившимся условиям в различных сферах жизни и социальной активности, осуществление помощи другим людям и т.п. Наряду с открывающимися возможностями личностного развития и роста, экстремальная ситуация пандемии связанная с вынужденными ограничениями, способствует и развитию высокой степени тревожности, вызванной нестабильностью, риском потери близких людей и работы, а также сложностью принятия стратегических решений и невозможностью эффективно действовать в сложившейся ситуации. Данные факторы являются мощнейшим источником стресса, способствующего как мобилизации душевных и физических сил человека, так и способствующем при длительном воздействии негативному воздействию на психику человека, вплоть до развития депрессии, раздражительности, агрессивного поведения и даже проявлению аффективных состояний.

**Цель:** Определить влияние стресса, возникающего в связи с ограничительными мерами во время пандемии, на психическое состояние человека и способы предотвращения его негативных последствий.

**Задачи:**

1. Изучить влияние ограничительных мер на психическое состояние человека
2. Изучить причины возникновения стресса и его воздействие на психику
3. Исследовать влияние изоляции на различные возрастные группы
4. Анализ копинг-стратегий, демонстрируемых человеком в период вынужденной изоляции и ограничений, связанных с пандемией
5. Разработка рекомендаций по преодолению негативного влияния стресса, связанного с ограничительными мерами.

**ПЛАН РАБОТЫ**

1. Анализ влияния ограничительных мер на эмоциональное состояние человека

1.1 Изучение литературы по тематике эмоционального состояния человека в условиях ограничений.

* 1. Проведение опроса среди различных возрастных групп на тему психоэмоционального отношения респодентов к вводимым за время пандемии ограничительным мерам
1. Причины возникновения и воздействие стресса на психическое состояние человека

2.1 Изучение литературы на тему что такое стресс и как он воздействует на психику

2.2 Проведение опроса среди различных возрастных групп с целью выяснить, насколько респоденты оценивают свою способность к адаптации к изменению образа жизни.

1. Сбор и изучение рекомендаций психологов по преодолению стресса в различных сложных жизненных ситуациях.
2. Проведение опроса среди респондентов разных возрастных групп на тему их способов преодоления стресса от вводимых ограничений и насколько сложившаяся ситуация способствовала их личностному росту или развитию депрессивного состояния.
3. Анализ полученных сведений о преодолении стресса и результатах их применения.
4. Разработка рекомендаций преодоления стресса и использование его для личного развития.

**Введение**

В настоящее время во всем мире проводятся исследования, направленные на изучение влияния возникшей эпидемиологической обстановки мирового масштаба и связанных с ней ограничительных мер на психическое состояние людей. До событий пандемии в 2020 году изучение воздействия на психику режима изоляции и ограничений проводились в основном лишь в психологии экстремальных состояний, причем достаточно односторонне: разрабатывались рекомендации для оптимального функционирования человека как оператора технической системы, от которого зависит ее эффективность – например, космонавтов, летчиков, и т.п.. Исследование и коррекция психических последствий, возникающих вследствие воздействия комплекса стрессогенных факторов, источником которых являются ограничения, обусловленные эпидемическими факторами, ранее широко не изучались из-за недостатка информации о подобных условиях. Поэтому, текущие исследования в условиях пандемии представляют исключительную важность, так как психические состояния определяют закономерность функционирования и развития психики, а также являются определяющим фактором эффективности любой деятельности человека, и одним из основных критериев, определяющим его поведение в той или иной ситуации. Понимание и контроль психического состояния, дает человеку возможность адаптации к изменяющимся условиям внешней среды и различным жизненным ситуациям, а также необходимы для реализации эффективной психологической помощи.

**ГЛАВА 1**

Психическое состояние человека – термин, который в настоящее время не имеет в психологии конкретного определения. Специалисты выделяют многоуровневость характеристик этого явления, которое в целом можно определить как временное состояние психики, обусловленное конкретным соотношением и взаимодействием в определенный отрезок времени взаимосвязанных психических компонетов, характеризующееся специфическим восприятием окружающего мира и направленное на адаптацию и достижение определенного результата. По Н.Д. Левитову, оно занимает промежуточное место между психическими процессами, характеризующимися динамическими свойствами, и свойствами личности индивидуума, являющимися условно стабильными психическими образованиями.

Важная роль в возникновении, поддержании и регуляции психических состояний отводится испытываемым человеком эмоциям, которые в свою очередь, обусловлены жизненными, социальными, когнитивными потребностями и предметной ситуацией. С одной стороны, психическое состояние может создавать фон, способствующий или препятствующий возникновению тех или иных эмоций, а, с другой стороны, проявляться как последствие длительного переживания определенных эмоций. Например, в подавленном состоянии человеку свойственно проявление негативных эмоций, в то же время, череда сильных отрицательных переживаний может способствовать возникновению стресса, депрессии или паники. Эмоции способны организовывать или дезорганизывавать весь процесс жизнедеятельности человека.

Также важный аспект состояний – их энергетический компонент - физиологический уровень, отличающийся определенными энергетическими характеристиками, оказывающий существенное влияние на деятельность и эмоциональную сферу человека, определяющий его личностный и социальный уровень активности.

Ограничения и неопределенность, сопряженные с реальной опасностью угрозы жизни, здоровью, социальному положению каждого человека, с отсутствием возможности прямого влияния на возникшую ситуацию во время разворачивающейся пандемии, вызывает определенный дисбаланс накопленного опыта и разворачивающихся событий, что приводит к восприятию происходящего, как экстремальной ситуации.

Экстремальность ситуации в восприятии, помимо объективных внешних условий, существеннейшим образом зависит от личностного восприятия ее индивидом, которое проявляется в виде определенных эмоций, а следовательно, создавая иную ситуацию, возможно воссоздание равновесия между ними. Меняя личностный смысл происходящего, т.е. регулируя и поддерживая определенные эмоции человека, возможно изменить и его психическое состояние.

Управление эмоциями влияет на экспрессивную оценку значимости событий. Психические состояния обеспечивают протекание психических процессов – в привычных ситуациях посредством имеющегося обобщенного опыта, закрепленного в памяти определенным эмоциональным состоянием и проявляемым аналогичным эмоциональным возбуждением, а в непривычных - обеспечивая необходимую адаптацию и возможность деятельности. Эмоции вызывают психические состояния, создавая ассоциации, образы, идеи, фантазии, определяя реакции, действия, общий настрой, текущие и стратегические решения.

При этом, психическое состояние человека – это система, которая обязательно включает в себя все стадии последовательного развития: зарождения, развития и завершения – перехода в иное состояние. Непривычная, т.е. экстремальная ситуация приводит к кризисной форме психического состояния – психической дезадаптации, поскольку не имеет необходимых для человека чувственно заданных условий для своего решения, без которых невозможно полноценное протекание всех стадий развития психических состояний.

В зависимости от эмоционального состояния и индивидуальных личностных характеристик уровень психической адаптации динамичен. Он изменяется под влиянием различных биологических и социальных факторов. Постепенно, по мере осознания ситуации, происходит расширение индивидуальных адаптационных возможностей и выход из кризисного переживания ситуации.

Режим пандемии – является непривычным и незнакомым состоянием, сопряженным с высокой степенью неопределенности, негативным, не всегда соответствующим действительности новостным потоком в СМИ и социальных сетях, дефицитом достоверной информации о лечении и возможностях медицины, о том что будет происходить в социальной жизни в ближайшее время и неминуемыми ограничениями является серьезной предпосылкой развития психических расстройств среди населения. Однако, по мере осознания и принятия ситуации, что показывают опросы и исследования, первичное шоковое восприятие сменяется на конструктивное отношение к решению ситуации.

Каждый человек в текущей ситуации, оказался в положении, вынуждающем его постоянно принимать непривычные решения по организации своей жизни в условиях пандемии. Поэтому, для выяснения психического состояния людей, выявления степени переживаемого дискомфорта, связанного с неизвестностью и неоднозначностью ситуации и изучения того , как индивидуально-психологические особенности личности влияют на принятие решений, саморегуляцию и адаптацию в условиях пандемии и связанных с ней было проведено исследование среди группы респондентов 14 - 75 лет.

Участники прошли тестирование по 8 опросникам, включавшим 24 шкалы:

1 Шкала толерантности к неопределенности Е.Г. Луковицкой,

4 Опросник тревожности Д. Спилбергера,

6 Мельбурнский опросник принятия решения