

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»
Факультет гуманитарных и социальных наук»**

Кафедра «Социологии»

«Допустить к защите»

Заведующий кафедрой
«Социологии»

(название)

Нарбут Н.П.

(Ф.И.О.)

« _____ » _____ 2021г.

Выпускная квалификационная работа магистра

Направление 39.04.01 «Социология»

ТЕМА: «Феномен социального стресса: социологическая концептуализация
(на примере пандемии COVID-19)»

Выполнила студентка Пенкова Виктория Олеговна

(Фамилия, имя, отчество)

Группа ГСМ – 2

Студ. билет № 1032192473

Руководитель выпускной
квалификационной работы, доцент
кандидат социологических наук
Ларина Татьяна Игоревна

(подпись)

Автор _____

(подпись)

г. Москва
2021 год

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**

«Российский университет дружбы народов»

АННОТАЦИЯ

выпускной квалификационной работы

Пенковой Виктории Олеговны
(фамилия, имя, отчество)

на тему: «Феномен социального стресса: социологическая концептуализация
(на примере пандемии COVID-19)»

Целью данной работы является рассмотрение возможностей социологического эмпирического изучения социального стресса на примере ситуации пандемии COVID-2019. В рамках исследования изучен стресс как отдельная категория и феномен, рассмотрены основные положения, относящиеся к дефиниции стресса: опасен длительный, неконтролируемый стресс, приводящий к разрушительному воздействию и формирующий негативные эмоции.

Определены ключевые особенности социального стресса, заключающиеся в природе его возникновения: источник формирования – социальная среда, общество.

Пандемия коронавируса, выступая в качестве мощного социального стрессора, породила в обществе затянувшийся стресс, привела к: нарушению социальных практик на микро-, мезо- макро- уровне (на личностном уровне, затрагивая индивидуальные характеристики человека; на уровне социальных групп, в которые вовлечен индивид и на глобальном уровне, затрагивая такие глобальные сообщества, как государства, нации); формированию общего ощущения страха, росту психоэмоциональной напряженности и уровня тревоги.

В качестве проявлений социального стресса выступают поведенческие реакции, имеющие эмоциональную природу и выражающиеся в повышенной агрессивности, панических настроениях, возрастающей конфликтности, массовых закупках.

Особое место и значение в восприятии пандемии как стрессогенной ситуации глобального масштаба и формировании отношения к ней занимают СМИ, которые оказались тревожным информационным полем и открытой

площадкой, где стало осуществимо выражение накопленных отрицательных эмоций, а также публикация большого количества материала в негативном ключе или чрезмерное описание печальных или трагических моментов.

Проведенное эмпирическое исследование методом контент-анализа позволило установить, что наибольшее количество комментариев набирают новостные публикации, содержащие информацию о распространении вируса, статистические данные о заболевших и общее число летальных случаев. По результатам оценки эмоциональной тональности комментариев в совокупности, преобладают отрицательные эмоции над нейтральными. Наиболее часто встречаемыми эмоциями стали «агрессия», направленная на власть/политику, «россиян-путешественников», других комментаторов и «страх», выражающийся в беспокойстве людей за жизнь, здоровье, отсутствии должного уровня медицины, страха потери сбережений, а также в страхе перед неизвестностью. Таким образом, совокупность всех вышеперечисленных факторов, таких как: поведенческие реакции, преобладание эмоционально-окрашенных фраз и негативных эмоций в комментариях, можно рассмотреть с позиции проявления маркеров социального стресса, свидетельствующих об его наличии в обществе и подтверждающих факт того, что страх и паника в таких условиях, к сожалению, как правило, побеждают здравый смысл.

Автор ВКР

(подпись)

Пенкова Виктория Олеговна

(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ГЛАВА. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССА В СОЦИОЛОГИИ	10
1.1. Понятие стресса, его виды и основные характеристики	10
1.2. Теоретические концепции изучения стресса	16
1.3. Социальный стресс как особый вид стресса	20
II ГЛАВА. СТРЕСС И ЭМОЦИИ: БИОЛОГИЧЕСКАЯ ДАННОСТЬ И СОЦИАЛЬНОЕ КОНСТРУИРОВАНИЕ	29
2.1. Эмоции, чувства, настроение: дефиниции, сходства и различия	29
2.2. Социальный стресс: эмоциональный, рациональный и поведенческий компоненты	36
2.3. Социальный стресс как фактор, детерминирующий социальные настроения	42
2.4. Связь социального стресса и социальных действий	48
III ГЛАВА. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО СТРЕССА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ НА ПРИМЕРЕ САМОИЗОЛЯЦИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 2020	58
3.1. Экспертные взгляды на социальный стресс во время пандемии	58
3.2. Социальный стресс в печатных текстах СМИ: идентификация.....	62
3.3. Эмпирическое исследование социального стресса и его последствий на примере самоизоляции в Российской Федерации 2020	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	78
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	85
ПРИЛОЖЕНИЯ	93

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день стресс является одной из наиболее актуальных проблем современного общества, так как человек постоянно подвержен влиянию множества факторов (как психических, так и физиологических), оказывающих давление на эмоциональный фон, психические ресурсы его жизнедеятельности. Причиной тому становится процесс урбанизации, ускорение темпа жизни, увеличение числа интеракций (в том числе конфликтных), а также возрастающее противоречие между биологической природой человека и окружающими его социальными условиями жизнедеятельности¹. Всякая неожиданность, нарушающая привычный ход жизни, может стать источником стресса. По этой причине сложно представить себе жизнь без стресса, так как он прочно вошёл нашу повседневность и является её неотъемлемой частью, помогая сохранять баланс.

Как известно - опасен длительный, неконтролируемый стресс, он наносит наиболее разрушающее воздействие, формирует негативные эмоции.

Пандемия коронавируса стала серьёзным испытанием для всего общества, так как прямо или косвенно затронула социальную, экономическую, политическую, духовную сферы общественной жизни. Человек социален, поэтому всякая долговременная изоляция от других становится для него фактором депривации, в нашем случае – социальной. В условиях самоизоляции возникло частичное или полное ограничение удовлетворения привычных для человека потребностей. Нарушились социальные практики, произошли изменения на микро-, мезо- макро- уровне. Лишение в привычном объёме некоторых ценностей сформировало почву для возникновения стресса и сильных переживаний.

Важно отметить, что наличие одного и того же стрессового фактора может оказать совершенно разное воздействие на разных людей. Так, для одного индивидуума стрессовая ситуация может оказаться мотивирующим

¹ Щербатых Ю. В. Щ61 Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — С. 256 .

стимулом, активизирующим его деятельность, а для другого – демотивирующим фактором, приводящим к дезорганизации его деятельности.

Главная особенность социального стресса заключается в корне его возникновения. Основным источником формирования социального стресса является социальная среда, общество. Социальные условия, в которых живёт человек, оказывают огромное воздействие на него и, как следствие, становятся причиной появления и проявления стрессовых реакций у индивида. Пандемия коронавируса является актуальным примером источника стресса и тревоги, так как представляет потенциальную угрозу для каждого отдельно взятого человека. Важно отметить, что пандемия коронавируса отразилась и на общем состоянии общества, так как способствовала появлению такого феномена как социальный стресс или «пандемии страха».

Человек испытывает стресс ежедневно, это является нормой и защитной реакцией организма, нацеленной на решение проблемы. Пандемия, выступая в качестве главного стрессора, породила в обществе затянувшийся стресс, что, несомненно нанесло больший урон, чем кратковременный стресс. У людей нет определённости и ясности, отсутствует уверенность в завтрашнем дне.

Усугубляет ситуацию и факт того, что информационное пространство перенасыщено непроверенной информацией и неподтверждёнными фактами. Стоит отметить существенную роль средств массовой информации в формировании социального стресса. Так, наряду с информационной функцией, происходит нагнетание ситуации с пандемией, как следствие – нарастает социальная напряжённость и паника в обществе.

Мир столкнулся с новым вызовом, а нехватка знаний и опыта в борьбе с новым типом эпидемии, приводит к неизбежному возникновению пандемии страха и, как следствие, к формированию социального стресса. Человечеству ещё предстоит адаптироваться к новым условиям существования и научиться правильно реагировать на новые стресс-факторы в условиях пандемии коронавируса, которые затронули повседневную жизнь каждого из нас.

Актуальность работы заключается в том, что социальный стресс представляет собой явление глубоко социальное и не новое, однако социальный стресс как феномен коронавирусного времени представляет особый интерес для изучения, так как отличается новизной, а в социологическом поле пока ещё не концептуализирован.

Целью работы является рассмотрение возможностей социологического эмпирического изучения социального стресса на примере ситуации пандемии COVID-2019.

Объектом работы является социальный стресс как социальный феномен.

Предмет: роль социального стресса в формировании социального поведения.

Для достижения цели поставлены и решены следующие **задачи:**

- Изучено понятие стресса, его виды и основные характеристики;
- Представлены теоретические концепции изучения стресса;
- Рассмотрен социальный стресс как особый вид стресса;
- Приведены дефиниции, сходства, различия между эмоциями, чувствами и настроением;
- Изучены эмоциональный, рациональный и поведенческий компоненты в социальном стрессе;
- Рассмотрен социальный стресс как фактор, детерминирующий социальные настроения;
- Установлена связь социального стресса и социальных действий;
- Рассмотрены экспертные взгляды на социальный стресс по время пандемии;
- Идентифицирован социальный стресс в печатных текстах СМИ;
- Реализовано эмпирическое исследование социального стресса и его последствий на примере самоизоляции в Российской Федерации 2020.

Степень научной разработанности темы.

Проблематика стресса и разработка стратегий его преодоления представляли интерес для многих учёных из разных областей науки, поэтому является достаточно изученной и проработанной.

Так, теоретические аспекты стресса были рассмотрены в работах Г. Селье², Р. Лазаруса³, Р. Ланьера⁴, С. Фолкмена⁵. Из отечественных учёных следует выделить - Ю.В. Щербатых⁶, Ю.А. Александровский⁷, Т.В. Балтину⁸, М.Л. Мельникову⁹, Л.А. Китаев-Смыка¹⁰ и др. .

Социальный стресс как особый вид стресса был рассмотрен и в работах таких зарубежных исследователей - К. Анешенсель¹¹, Б. Доренвенд¹². Среди отечественных учёных проблемой социального стресса занимались - Е.О. Смолева¹³.

Феномен стресса неразрывно связан с эмоциями и эмоциональными проявлениями. Значительный вклад в изучение эмоций внесли такие учёные как Р. Лазарус¹⁴, в отечественной науке – О.А. Симонова¹⁵, Е.С. Богомягкова¹⁶,

² Selye H. Stress without distress //Psychopathology of human adaptation. – Springer, Boston, MA, 1976. – С. 137-146.

³ Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – Springer publishing company, 1984.

⁴ Лазарус Р.С., Лонье Р. Транзакции между человеком и окружающей средой, связанные со стрессом // Перспективы интерактивной психологии. - Спрингер, Бостон, Массачусетс, 1978. - С. 287-327.

⁵ Lazarus R. S., Folkman S. Cognitive theories of stress and the issue of circularity //Dynamics of stress. – Springer, Boston, MA, 1986. – С. 63-80.

⁶ Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

⁷ Александровский Ю. А. Социально-стрессовые расстройства //Обзорные психиатрии и медицинской психологии имени ВМ Бехтерева. – 1992. – №. 2. – С. 5-10.

⁸ Юнусова С. Г., Розенталь А. Н., Балтина Т. В. Стресс. Биологический и психологический аспекты //Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2008. – Т. 150. – №. 3.

⁹ Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика // Учебнометодическое пособие / Екатеринбург, 2018. 218 с.

¹⁰ Китаев-Смык Л. А. Организм и стресс. Стресс жизни и стресс смерти. М.: Смысл, 2012. 464 с.

¹¹ Aneshensel C.S. Social Stress: Theory and Research. Annual Reviews of Sociology, 1992, vol. 18, pp. 15–38.

¹² Dohrenwend B. S., Dohrenwend B. P. Class and race as status related sources of stress //Social stress. – 1970. – С. 111-140.

¹³ Смолева Е.О. Социальный стресс и стратегии его преодоления: анализ концепций и моделей // Социальное пространство. 2020. Т. 6. № 3.

¹⁴ Lazarus R. S. Stress and emotion: A new synthesis. – Springer Publishing Company, 2006.

¹⁵ Козлова М. А., Симонова О. А. Моральные эмоции в ряду механизмов социального сплочения //Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2016. – №. 4 (43).

¹⁶ Богомягкова Е. С. Потенциал социологии эмоций в исследовании социальных проблем //Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. – 2016. – №. 4.

Значительный вклад в разработку стратегий преодоления разных видов стресса были внесли – Х. Вебер¹⁷, Р.Лазарус¹⁸ из отечественных учёных изучением копинг-стратегиями занимались– Крюкова Т.Л.¹⁹,

Из прикладных исследований про стресс известны работы таких авторов: Смолевой Е.О.²⁰., автором рассматривается социальный стресс с позиции теоретических разработок, проводится анализ существующих концепций и моделей стресса, а также рассмотрены стратегии его преодоления; Василенко Е.А.²¹ предпринята попытка теоретического осмысления воздействия социального стресса на личность и его адаптацию в обществе, определены особенности влияния данного вида стресса, заключающиеся как в прямом воздействии на индивида, так и в опосредованном. Из зарубежных исследований можно отметить работу автора Anson Au²², который предпринял попытку социологического исследования моделей стрессового процесса, его динамику, стадии, проявления и последствия.

Эмпирическую базу работы составили данные, полученные автором в ходе проведённого собственного исследования методом контент-анализа, направленного на анализ комментариев под новостными публикациями РИА Новостей в социальной сети «ВКонтакте», посвященных теме коронавируса, на предмет выделения маркеров социального стресса, содержащихся в них.

Структура работы состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

¹⁷ Weber H. Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations //Anxiety, stress, and coping. – 2003. – Т. 16. – №. 2. – С. 133-153.

¹⁸ Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion // Stress and coping. An anthology / ed. by A. Menat, R.S. Lazarus. – N-Y.: Columbia University Press, 1977. – P. 146–158.

¹⁹ Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Научная монография. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.

²⁰ Смолева Е.О. Социальный стресс и стратегии его преодоления: анализ концепций и моделей // Социальное пространство. 2020. Т. 6. № 3.

²¹ Василенко Е. А. Психологические механизмы воздействия социального стресса на социально-психологическую адаптацию личности //Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – №. 4.

²² Anson A. et al. The sociological study of stress //European Journal of mental health. – 2017. – Т. 12. – №. 01. – С. 53-72.

І ГЛАВА. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССА В СОЦИОЛОГИИ

1.1. Понятие стресса, его виды и основные характеристики

Воздействие стресса на человека может быть, с одной стороны, положительным, активизирующим и стимулирующим его деятельность, а с другой стороны, может обладать разрушительным эффектом и послужить причиной для возникновения внутренних переживаний, приводить к эмоциональному напряжению и психическим перегрузкам²³.

Автором концепции стресса является канадский учёный – Ганс Селье, который первым в 1936 г. рассмотрел физиологический стресс, с позиции общего адаптационного синдрома (ОАС) и опубликовал работу по нему. Феномен стресса представляет собой некий адаптационный механизм, который помогает приспособливаться организмам к постоянно изменяющимся условиям и факторам внешней среды. Стрессоры, вызывающие крайнюю эмоциональную перегрузку, могут быть совершенно разными по своей природе, однако в сущности приводят к одинаковой биологической реакции, направленной на актуализацию защитных способностей организма. Ответ на неблагоприятный фактор (стрессор) может быть связан как положительными, так и отрицательными эмоциями, переживаниями в общем континууме опыта человека. Важно понимать, что характер этого опыта зависит от степени стрессоустойчивости человека и способности его организма бороться со стрессом без серьёзных потерь²⁴.

Ганс Селье описал развитие стрессовой ситуации через общий адаптационный синдром (ОАС), который, как сказано выше, представляет собой возникновение определённого набора стереотипных реакций в

²³ Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика. – 2018.

²⁴ Куликова Т.И. Психология стресса. Издательство: Имидж Принт, 2014. – С. 8-9.

организме, активизирующих его защитные механизмы. Он разделил их на три стадии: стадия тревоги, стадия устойчивости (адаптации) и стадия истощения.

Первая стадия стресса заключается в непосредственном воздействии стрессора на организм. Происходят первые изменения соматических и вегетативных функций, уменьшается уровень сопротивляемости организма к стрессу. Продолжительность данной стадии варьируется от 6 до 48 часов и включает в себя две фазы: шок и постшок. В условиях, при которых стресс-фактор не является критическим для организма (наступление смерти), происходит активизация защитных ресурсов и приспособление к нему (стадия постшока). В случае, если борьба со стрессором и мобилизация защитных процессов оказались эффективными, уровень тревоги снижается, организм возвращается в привычное состояние, активность восстанавливается.²⁵

Вторая стадия стресса наступает в случае, если стрессор продолжает оказывать более длительное воздействие на организм (несколько месяцев или лет), однако активность протекающих процессов, характерных для первой стадии, при ней снижается. Организм, в условиях существующего влияния неблагоприятного фактора, старается сохранить состояние равновесия (гомеостаза), и, как следствие, становится более устойчивым к воздействию раздражителя²⁶.

Для третьей стадии характерен упадок. Происходит он в случае, если борьба организма занимает продолжительное количество времени, а воздействие стрессора носит чрезмерно интенсивный характер. Приспособительные механизмы истощаются, энергия адаптации снижается, что может приводить к функциональным нарушениям организма (болезни), а в крайнем и наиболее неблагоприятном случае – к смерти. На третьей стадии происходит резкая активизация процессов (как при стадии тревоги), так как существует прямая угроза жизни организма²⁷.

²⁵ *Порядина. Г. В.* Стресс и патология: методическое пособие/ Г. В. Порядина. -М.: РГМУ, 2009. - С.9-10.

²⁶ *Бильданова В. Р., Бисерова Г. К., Шагивалеева Г. Р.* Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие //Елабуга: Издательство ЕИ КФУ. – 2015.

²⁷ *Щербатых Ю. В.* Щб1 Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. —С.13.

Таким образом, вышеперечисленные стадии свидетельствуют о том, что организм не обладает безграничными адаптационными ресурсами и, в случае затяжного стресса, неизбежно приводит к истощению его возможностей. Важно понимать, что сила влияния стрессора на организм в первую очередь зависит от непосредственной значимости стресс-фактора для индивида, а во вторую – от самих характеристик стрессора.

Различают два основных вида стресса – это физиологический или физический и психологический (психоэмоциональный). Физиологический стресс вызван прямым воздействием внешнего или внутреннего стресс-фактора на организм, а для психологического характерна наибольшая включенность мыслительных процессов и личностная значимость внешнего раздражителя (стрессора) для индивида. Если при физическом стрессе реакции организма, как правило, типичны и стандартны, то при психологическом стрессе реакции индивида сложно предугадать, так как они сугубо индивидуальны и зависят от особенностей личности. Психологический стресс не всегда может являться реакцией на объективный внешний раздражитель, его возникновение может быть связано с исключительно индивидуальным субъективным восприятием ситуации индивида. Так, для одного человека наличие слабого стресс-фактора при определённых условиях может стать триггером и вызвать психологический стресс, в то время как у другого более сильный раздражитель не вызовет никакой реакции.

Психоэмоциональный стресс делится на информационный и эмоциональный. Человек испытывает информационный стресс в условиях, когда ему необходимо обрабатывать большое количество информации, принимать важные и верные решения, а также нести ответственность за них²⁸.

Согласно теории канадского учёного Ганса Селье, любые сильные воздействия, оказывающие влияние на организм и вызывающие изменения в

²⁸Бильданова В. Р., Бисерова Г. К., Шагивалеева Г. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие //Елабуга: Издательство ЕИ КФУ. – 2015.

нём, а именно процессы, задействующие кору надпочечников, приводят к возникновению стресса²⁹.

Учёный выделял два типа эмоционального воздействия стресс-фактора на организм: положительное и отрицательное. Полезный стресс (эустресс) представляет собой эмоционально положительный ответ организма на стресс-фактор. Стресс приобретает характер эустресса и не наносит вред здоровью при определённых условиях: связан со стрессовой ситуацией, с которой человек ранее сталкивался, имел опыт решения подобной проблемы; с ситуацией, в которой человек знает, как действовать, он видит решение проблемы и её положительный исход; его эмоциональный фон благоприятный; человек ощущает поддержку со стороны социального окружения, чувствует одобрение его действий. Иными словами, эустресс необходим для поддержания нормального существования здорового организма, представляет собой непродолжительный стресс, имеет слабую силу, мобилизует и «тонизирует» организм в целом. Исход воздействия даже эмоционально положительного стресса на организм, зависит от личного восприятия человека. Также важно понимать, что для человека со слабым здоровьем, обладающим слабым контролем над эмоциями, радостное событие может привести к опасным последствиям (инфаркту или инсульту), и, таким образом, перейти в состояние дистресса (отрицательный стресс). Первоначальный стресс переходит в состояние дистресса в случае неблагоприятного варианта развития стрессовой реакции, когда организм не в силах справиться дальше, а также в условиях недостатка необходимой информации, негативного прогноза развития ситуации и ощущения полного бессилия перед возникшими обстоятельствами³⁰. Отрицательный стресс проходит три стадии развития: *рост эмоционального напряжения → стабилизация эмоционального напряжения → стадия истощения* (наступает в случае достижения критической точки напряжения).

²⁹ Щербатых Ю. В. Щб1 Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — С.13.

³⁰ Щербатых Ю. В. Щб1 Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — С.14.

Таким образом, дистресс оказывает деструктивное воздействие на организм, нередко затрагивая и разрушая здоровье человека.

По длительности и силе воздействия принято выделять кратковременный (острый) стресс и продолжительный (хронический стресс). Кратковременный стресс характеризуется силой экстремального воздействия, неожиданностью и быстротой. При кратковременном стрессе запускаются программы реагирования, активно расходуются «поверхностные» адаптационные резервы. Продолжительный стресс характеризуется тем, что требует перестройки функциональных систем организма возникает при истощении «поверхностных» адаптационных резервов и переходе к «глубоким». Долговременный стресс может возникать при наличии постоянно действующего и повторяющегося воздействия экстремального фактора.

Существует множество разных классификаций стресса, однако остановимся более подробно на пяти более распространённых видах стресса:

1. *внутриличностный стресс*. «Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете», - слова, принадлежащие канадскому учёному, родоначальнику теории стресса Гансу Селье, полностью характеризуют данный вид стресса. Нереализованные ожидания и потребности, завышенные требования, внутренние конфликты приводят к общей неудовлетворённости, появлению повышенной раздражительности, избыточным переживаниям. Внутриличностный стресс оказывает прямое влияние на наше восприятие окружающей реальности в негативном ключе и, как следствие, затрагивает и нарушает межличностные взаимосвязи. По этой причине очень важно находиться в гармонии с самим собой, поддерживать внутренний баланс во избежание отрицательного воздействия на все сферы нашей жизни;

2. *рабочий стресс*. Высокие профессиональные требования и большой объем задач, высокая трудовая напряжённость и ответственность, экстремальные условия труда, могут послужить причиной возникновения хронической усталости и перейти в рабочий стресс. Ролевой конфликт и

чувство неопределённости, ощущение несправедливости, отсутствие видимого результата, всё вышеперечисленное может стать источником накопления отрицательных эмоций и как следствие приводить к стрессу;

3. *общественный стресс (социальный)*. Данный вид стресса затрагивает большие группы людей и связан, как правило, с глобальными проблемами (экономическими, политическими, социальными), такими как: экономический спад, бедность, эпидемии, экологические проблемы, стихийные бедствия, дискриминация и другое. Именно на этом виде стресса и будет сделан акцент в работе.

4. *экологический стресс*. Может быть вызван различными факторами, оказывающими влияние на здоровье и самочувствие населения. К таким факторам можно отнести: эпидемиологические экстремальные ситуации, высокий уровень шума, погодные условия, загрязнение воздуха, воды и другое;

5. *финансовый стресс*. Возникает в условиях, когда уровень расходов значительно превышает доходы, а также может быть связан с отсутствием накоплений и возникновением резкой необходимости дополнительных расходов.

Подведя итог вышесказанному, стоит сказать, что полностью избежать стресс в повседневной жизни достаточно трудно, так как он является её составной частью. Все люди реагируют на стресс по-разному. Это обусловлено множеством факторов: психологическими, физиологическими, социальными (социальное окружение), а также важно учитывать, что сущность реакции на неблагоприятный фактор во многом определяется личной значимостью для индивида и во многом зависит от характеристик стрессора. Необходимо отметить, что какое бы экстремальное эмоциональное воздействие, не было оказано на организм (положительное или отрицательное), это всегда будет являться причиной нарушения равновесия человеческого организма. Важно не допускать перехода стресса в его

крайнюю форму - дистресс, который негативно сказывается как на физическом здоровье, так и на психоэмоциональном состоянии.

Важно отметить, что когнитивная интерпретация и склонность рефлексировать над стрессовой ситуацией усиливает негативное воздействие стрессора, усугубляя общее состояние и нередко приводит к эмоциональному перенапряжению.

Однако, стресс является неотъемлемой частью нашей жизни и без него невозможно существование всего живого, по этой причине важно развивать адаптационные механизмы к воздействию стресс-факторов.

1.2. Теоретические концепции изучения стресса

Существует несколько базовых теоретических концепции стресса: классическая теория стресса Ганса Селье (рассмотрена ранее), системная теория эмоционального стресса К.В. Судакова, когнитивная теория Р. Лазаруса.

Американский учёный Р. Лазарус один из первых выступал за разделение психологического и физиологического подхода к изучению стресса, основываясь на различиях стимулов и механизмов воздействия, а также особенностях ответной реакции организма при различных видах стресса. Для биологического (физиологического стресса) характерно наличие реальной угрозы, а также прямое воздействие стрессового стимула на организм. Среди негативных факторов, способных вызвать биологический стресс отмечаются: отсутствие возможности удовлетворения первичных потребностей человека (голод, жажда); наличие вирусной инфекции; нарушение дыхания, кровообращения, функций нервной системы и другое. Понятие психологического стресса (эмоционального) было рассмотрено и впервые отражено в работах Р. Лазаруса и Р. Ланьера и характеризовалось как специфическая ответная реакция человека на его взаимодействие с окружающей средой. Человек испытывает эмоциональное переживание, при котором эффективность его деятельности снижается. При этом, ключевым

фактором, оказывающим влияние на деятельность, является эмоция, неразрывно связанная с эмоциональным напряжением и стрессом³¹. Воздействие стимула на организм не прямое, а угроза реальная или виртуальная. Впоследствии было внесено уточнение: психологический стресс может быть рассмотрен как процесс, в котором личность с позиции имеющихся ресурсов рассматривает требования внешней среды и оценки возможностей противостоять им³².

Академик К.В. Судаков связывал эмоциональный стресс с психоэмоциональным переживанием «конфликтных ситуаций», вызывающих ограничение удовлетворения первостепенных жизненных нужд в виде биологических и социальных потребностей, а также оказывающих длительное и острое воздействие на организм³³. К.П. Анохин и К.В. Судаков акцентируют внимание на «эмоциональном аппарате», который является наиболее восприимчивым к экстремальным и наиболее неблагоприятным воздействиям извне, по этой причине он первым включается и задействуется в стрессовой ситуации³⁴.

Исходя из того, что нет единой дефиниции термина «стресс», существует множество взглядов и концепций. Учёные выделяют биологические, физиолого-психологические, психологические, социальные, профессиональные и общие теории стресса. Ученый В. А. Бодров выделял десять основных моделей и подходов к изучению стресса³⁵:

Биологические теории

Суть *генетически - конституционной теории* сводится к тому, что организм обладает некими predetermined защитными свойствами,

³¹ Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования Текст / Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Лев и. Л. : Медицина, 1970.

³² Кузнецова Е. В., Петровская В. Г., Рязанцева С. А. Психология стресса и эмоционального выгорания : учеб. пособ. для студ. факультета психологии. / Е.В.Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. - Куйбышев, 2012. – С.96 .

³³ Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. М., 1998, С. 5-28.

³⁴ Кузнецова Е. В., Петровская В. Г., Рязанцева С. А. Психология стресса и эмоционального выгорания : учеб. пособ. для студ. факультета психологии. / Е.В.Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. - Куйбышев, 2012. – С.10.

³⁵ Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

которые помогают сопротивляться стрессовому фактору. Предполагается, что способность справляться со стрессом заложена генетически и не зависит от внешних обстоятельств.

Модель *предрасположенности к стрессу* подразумевает взаимосвязь наследственных факторов и неожиданных внешних факторов среды.

Психодинамическая модель стресса З. Фрейда предполагает, что пусковым механизмом формирования тревоги и беспокойства, перерастающие в отрицательный стресс (дистресс), является невозможность организма удовлетворять свои первостепенные биологические и социальные потребности. В первом случае реакция тревоги и беспокойства может возникать в ответ на реальную существующую угрозу извне (сигнализирующая тревога). Во втором случае тревога развивается под воздействием бессознательного, внутреннего источника.

Согласно модели *H.G. Wolff* - любые социально-психологические стимулы, воспринимаемые индивидом как стрессовые, будут вызывать у него физиологическую реакцию и оказывать неблагоприятное воздействие. Реакция индивида будет зависеть от его социальной установки, мотивов поведения, отношения к сложившейся ситуации.

Междисциплинарная модель стресса гласит, что любой стимул, имеющий значение для индивида и представляющий индивидуальную угрозу для него, может вызвать реакцию тревоги. Как правило существуют определенные стимулы, которые способны вызвать реакцию тревоги у большинства индивидов, так как несут угрозу удовлетворения основных нужд.

Социально-психологические модели стресса

Согласно *теории конфликтов*, одной из причин возникновения стресса у индивидов является необходимость подчиняться социальным нормам общества. Ограничения свободы в выборе жизненных установок, неравное распределение экономических благ и услуг, нарастание состояния напряженности в межличностных отношениях во властных структурах. Таким образом, требования, предъявляемые обществом по отношению к его членам

и неспособность их удовлетворения, могут приводить к развитию состояния напряжения.

Модель D. Mechanik предполагает, что ведущей переменной в борьбе со стрессом является механизм адаптации индивида к условиям ситуации и к своим чувствам. По мнению автора, адаптация имеет два варианта проявления: 1) преодоление – использование индивидом когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий для борьбы с ситуацией, 2) защита – борьба с собственными чувствами, возникшими как ответная реакция на ситуацию (стрессор). Реакция индивида на ситуацию и преодоление её является показателем принятия индивидом правильного и адекватного решения при борьбе с трудными жизненными задачами и ситуациями. Также автор выделяет социальные установки, которые являются компонентами адаптации, а именно: 1) подготовительные, представляющие элементы социализации (школа, информационные ресурсы), способствующие развитию компетентности и умений, 2) стимулирующие, включающие систему поощрений и наказаний, одобрения и порицания поведения внутри сообществ и организаций³⁶.

Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы (модифицированная концепция Г. Селье). Автор концепции, В. Р. Dohrenwend, рассматривает возникновение стресса как ответную реакцию на социально-психологические стрессоры, выражающуюся в поведении индивида. Под социальными стимулами он понимает объективные события (экономические, жизненные неудачи, но всегда обязательно негативные), способные вызвать изменения в привычной жизни индивида или нарушить её.

Суть *системной теории стресса* заключается в самостоятельном управлении (саморегуляции) системой. При достижении максимального уровня тревоги система включает защитные механизмы, происходит

³⁶ Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

саморегуляция, система стремится снять экстремальное напряжение и вернуться в нормальное состояние.

Интегративная модель стресса подразумевает наличие проблемы, с которой сталкивается индивид и которую ему предстоит преодолеть и решить. Предполагается, что индивид подвергается воздействию стимулов, которые изменяют его привычную деятельность, тем самым способствуя росту напряжения функций организма. В случае, если трудности с решением проблемы не преодолеваются – напряжение сохраняется, при сохранении напряжения длительное время – формируется стресс. Авторы интегративной модели стресса придерживаются позиции, что результат решения проблемы и выбранная стратегия зависят от некоторых факторов: 1) внутренних ресурсов человека (личные возможности индивида решать возникшие проблемы), 2) эмоциональных факторов (энергетический потенциал индивида), 3) природы возникновения проблемы (непредвиденность возникновения), 4) типом психологической и физической установки (критерий адекватности) на существующую проблему, 5) характером выбранной модели реагирования – защитного или агрессивного.

Таким образом, несмотря на неоднозначность интерпретаций и некоторые расхождения в концепциях стресса, можно сделать общий вывод относительно природы возникновения стресса. Не любой фактор может вызвать стресс, а только тот, что оценивается индивидом как представляющий реальную угрозу, нарушающий его адаптацию, функционирование, препятствующий контролю и самоактуализации. Интенсивность воздействия стрессора на организм во многом зависит от мотивационных и социальных особенностей индивида, предопределяющим и формирующим его поведение при стрессе.

1.3. Социальный стресс как особый вид стресса

Современный человек ежедневно подвержен влиянию стрессовых ситуаций, для которого характерно преобладание интеллектуальной нагрузки

над физической. Рост объема информации, требующей незамедлительной обработки и принятия решений; ускоренный темп жизни; участие в быстро меняющихся ситуациях, часто принимающих конфликтный характер; чувство социальной незащищённости и неуверенности в завтрашнем дне; стихийные бедствия (пандемия и другие); финансово-экономические кризисы, всё это представляет собой причины социального стресса. Нередко вышеперечисленные социальные стресс-факторы приводят к возрастающему эмоциональному напряжению, становятся сигналами для запуска стресс-реакций и приводят к возникновению стресса.

По причине того, что по своей природе человек является социальным существом, он испытывает высокую потребность в социальной интеграции и поддержании социальных связей и отношений. Все факторы и причины (например, избыток или недостаток социальных связей), нарушающие или угрожающие удовлетворению данной потребности, могут способствовать развитию социального стресса. Как правило, социальный стресс является наиболее распространенным типом стресса, оказывающим наибольшее влияние на человека, так как люди сталкиваются с ним в повседневной жизни, то есть ежедневно.

Первостепенной задачей социологов, занимающихся проблемой стресса, является поиск социальных факторов, вызывающих социальный стресс. Сложность изучения связана с многообразием уровней, на которых воспринимается социальный стресс: макро-, мезо- и микроуровень, от больших социальных организаций (систем) до личной социальной среды, с которой индивид взаимодействует ежедневно. Важно понимать, что человеческое поведение, возможно представляющееся нам крайне индивидуальным, формируется под воздействием внешних причин-определённых социальных факторов. Французский социолог Эмиль Дюргейм в своей книге «Suicide», впервые опубликованной в 1897 г., предположил, что поведение индивида связано с социальной группой, к которой он принадлежит. Он сфокусировал своё внимание на том, что степень интеграции

индивида в социальную группу влияет на вероятность совершения им самоубийства, чем больше индивид изолирован от неё, тем больше он подвержен самоубийству³⁷. Таким образом, автор пришел к выводу, что поведение людей определяется общественным сознанием, которое навязывает им совершать определённые поступки. Этот пример подтверждает важность и силу влияния социальной среды на людей, испытывающих стресс³⁸.

Социальный стресс, происходящий на микроуровне (например, семейные разногласия, дискриминация), оказывает воздействие на личностном уровне, а также связан с индивидуальными особенностями и характеристиками человека. Ежедневные сложности, трудности, неприятности относятся к микроуровню. При продолжительном течении могут принимать форму хронических стрессоров. Социальный стресс, происходящий на мезоуровне, связывает индивида, социальные группы, в которые он вовлечён, с более крупными локальными сообществами. К неблагоприятным факторам, приводящим к восприятию социального стресса на мезоуровне, можно отнести, например, стихийные бедствия, сложную криминогенную обстановку. В первом случае стресс-фактор носит скорее дискретный характер, так как возникает однократно или длится непродолжительное количество времени. Во втором случае стресс-фактор носит, как правило, хронический характер по причине длительной продолжительности воздействия³⁹. К макроуровню относятся более крупные социальные системы и объединения, такие как государства, нации, а социальный стресс, происходящий на макроуровне, может быть вызван финансовыми спадами, экономическими кризисами, событиями мирового масштаба (теракты, экологические катастрофы, эпидемии и другое)⁴⁰. Ярким примером социального стресса на макроуровне является пандемия

³⁷ Кравченко С.А. Социология: парадигмы через призму социологического воображения / Кравченко С.А. – М.: Экзамен, 2003. – С.512.

³⁸ Weiss G. L. Sociology of health, healing, and illness. – Routledge, 2015.-С. 96-116.

³⁹ Anson A. et al. The sociological study of stress //European Journal of mental health. – 2017. – Т. 12. – №. 01. – С. 53-72.

⁴⁰ Смолева Е.О. Социальный стресс и стратегии его преодоления: анализ концепций и моделей // Социальное пространство. 2020. Т. 6. № 3.

коронавируса (COVID-19), которая затронула почти все страны мира и почти все сферы общественной (привычной) жизни. Социальный стресс, вызванный пандемией коронавируса, принимает хронический характер, так как не имеет четких границ, не известно, как долго ещё продлится пандемия и когда она закончится. Сложно прогнозируемая долгосрочная перспектива и отсутствие определенности существенно влияет на характер социальных реакций населения (в условиях существующих ограничений) и нередко приводит к негативным последствиям.

Социальные стрессоры можно разделить на два базовых типа: связанные со специфическими жизненными событиями (дискретные стрессоры) и связанные с хроническим напряжением (хронические стрессоры), вызванные повседневными проблемами, оказывающими длительное, непрерывное воздействие или принимающие устойчивую форму.

Выделяют ожидаемые (запланированные) жизненные события: развод, начало и окончание учёбы и непредвиденные (неожидаемые): смерть близкого человека, стихийное бедствие, внезапная болезнь, потеря работы.

Специфические события, происходящие в жизни, требуют незамедлительного контроля и действий, так как связаны с резким прерыванием обычной деятельности человека. В случае невозможности решения проблемы, человек испытывает переживания, нарастает психоэмоциональное напряжение, переходящее в стресс.

Наиболее частой причиной возникновения хронического типа стресса является ролевое напряжение, связанное с набором социальных ролей, которые выполняет каждый индивид. Проблемы, конфликты, трудности, возникающие в рамках исполнения социальных ролей, как правило, имеют высокий приоритет для человека, так как для связей, возникающих внутри этих ролей, присуща⁴¹ высокая прочность, устойчивость и длительный характер.

⁴¹ Weiss G. L. Sociology of health, healing, and illness. – Routledge, 2015.-С.96-116.

Исследователь Л. Пирлин предлагает рассмотреть шесть наиболее распространённых типов трудностей и проблем, связанных с «социальным напряжением», которые могут возникнуть при воздействии социального стресса⁴²:

1) *множественные роли, внутриличностные конфликты и «перегрузка»*. Может возникнуть в случае, когда совокупность всех ролей и требований по отношению к индивиду, превышает его способность удовлетворять их. Напряжение и перегрузка могут быть вызваны участием индивида в нескольких социальных ролях, имеющих разный характер требований, которые не могут быть им удовлетворены одновременно. Например, стресс на рабочем месте может стимулировать напряжение в супружеской жизни или других ролях;

2) *межличностные конфликты*. Данный тип напряжения возникает между индивидами, вовлечёнными в один и тот же набор ролей (муж-жена, начальник-подчиненный, родитель-ребенок и другие). Максимальное напряжение (стресс) может быть вызвано рядом причин, таких как: разногласия во взглядах, ценностях; нарушение ожиданий; неравные усилия и условия для достижения целей; потеря ощущения собственного «Я» по причине отсутствия признания и другое;

3) *реструктуризация ролей*. Такой тип напряжения связан с тем, что многие ожидания и установившиеся модели внутри ролей, могут претерпевать значительные изменения. Автор говорит о том, что переход к другому статусу может стать для индивида болезненным и трудным, в случае, если он не добровольный, а вынужденный в силу сложившихся обстоятельств. В качестве примера Пирлин приводит ситуацию, в которой взрослые дети берут на себя ответственность и обязанности по уходу за стареющими родителями. Таким

⁴² *Pearlin L.I.* Role Strains and Personal Stress. In: Kaplan H.B. (ed.). Psychosocial Stress: Trends in Theory and Research. New York: Academic, 1983. Pp. 3–32.

образом, стресс могут испытывать обе стороны, так как происходят изменения в исполняемых ими ролях, переоценка ценностей и смена приоритетов⁴³;

4) *ролевое рабство*. Автор использует данный термин для описания состояние индивида, в котором он вынужден находиться по причине исполнения нежеланной им роли. Человек играет определенную роль, однако она не соответствует его предпочтениям. Важно отметить, что основанием для возникновения такого типа напряжения является отсутствие средств быть кем-то другим (исполнять другую роль)⁴⁴;

5) *утрата или приобретение новых ролей*. Ролевое напряжение может быть связано с новыми условиями, к которым индивиду предстоит адаптироваться (приобретение статуса родителя, потеря работы);

6) *проблемы между индивидом и природой задач*. На восприятие индивидом проблемы оказывают влияние субъективные факторы (личные).

Таким образом, кажущиеся нам объективные напряжения приобретают субъективный оценочный компонент. Так, социально-экономический статус индивида имеет большое значение при формировании стресса. Социально уязвимые, незащищённые и исключённые люди подвержены больше стрессу, так как сталкиваются с более сложными обстоятельствами из-за ограниченности доступа к культурному капиталу.

На восприятие стресса индивидами оказывают влияние медиаторы стресса («посредники»). Так, медиаторами стресса может выступать низкая самооценка; низкий образовательный и социальный статус; подверженность социальной эксклюзии; уровень и качество получаемых медицинских услуг; ценности и традиции семейной жизни и другое⁴⁵.

Принципиальным отличием социального стресса от других видов стресса является то, что он порождается общественными условиями, источником является само общество и социальная среда. Таким образом,

⁴³ Pearlín L. I., Bierman A. Current issues and future directions in research into the stress process //Handbook of the sociology of mental health. – Springer, Dordrecht, 2013. – С.325-340.

⁴⁴ Там же.

⁴⁵ Weiss G. L. Sociology of health, healing, and illness. – Routledge, 2015.

социальный характер стрессоров выделяет его в отдельную категорию. Вероятность быть подверженным социальному стрессу возрастает в периоды социальных трансформаций, когда человек испытывает эмоциональное напряжение в связи с происходящими изменениями и высокими требованиями адаптации к ним. Как следствие, происходит нарушение процессов социального функционирования личности.

Человек придаёт большое значение процессу социализации, так как данный процесс позволяет выбирать и выполнять конкретный род деятельности, расширять и соответствовать разным институциональным ролям. Необходимо учитывать, что стресс, вызванный неблагоприятными жизненными событиями в одной социальной роли, может оказать негативное воздействие на другие социальные роли и приводить к изменениям в них⁴⁶. Например, потеря работы, сделает стресс наиболее явным и заметным для члена семьи, ответственного за материальное обеспечение семьи, так как неблагоприятное воздействие будет касаться двух социальных ролей, выполняемых индивидом.

Экстремальные воздействия, вызванные одними и теми же стрессовыми обстоятельствами, не приводят к одинаковым последствиям и не вызывают одну и ту же стресс-реакцию у всех людей. Более того, индивид может испытывать стресс и не быть подвержен прямому воздействию стрессора. Стресс может возникнуть опосредованно, путем взаимодействия индивида с социальной средой, путём проекции на себя негативного воздействия ситуации. Так, во время пандемии коронавируса СМИ способствуют распространению массового страха и возникновению напряжения, так как люди склонны проецировать на себя проблемы и отрицательный опыт других.

Социальный стресс-это постоянно растущая проблема на сегодняшний день, требующая особого внимания и контроля. Социальное давление, процессы социальной адаптации, непреодолимое чувство тревоги и

⁴⁶ *Pearlin L.I.* Role Strains and Personal Stress. In: Kaplan H.B. (ed.). *Psychosocial Stress: Trends in Theory and Research*. New York: Academic, 1983. Pp. 3–32.

напряжения, все эти факторы повышают риск развития социального стресса и негативно сказываются на нашем психоэмоциональном здоровье. Важно понимать, что большинство стрессовых стимулов имеют социальную природу.

Подводя итоги, отметим, что стресс представляет собой явление глубоко общественное, поскольку для него характерно перманентное присутствие в жизни каждого человека, а человек- существо социальное. Ввиду сложности феномена стресса, обусловленной его природой (наличие биологической, психологической и социальной компоненты) и междисциплинарностью, отсутствует единая интерпретация данного понятия. Однако, принципиально важное условие для возникновения стресса является наличие, как правило, неблагоприятных стрессовых факторов (раздражителей), приводящих к психоэмоциональному перенапряжению и требующих ответной (защитной) реакции организма. По причине того, что в современных условиях жизни для человека характерно переживание опыта, как прошлого, так настоящего и будущего, а стрессогенные факторы имеют в большинстве случаев социальную природу, в обществе, как правило, доминирующим типом стресса является хронический стресс. Особенность социального стресса заключается в длительном и разрушительном характере воздействия стресс-факторов, имеющих социальную природу. Как правило, они опосредованно влияют (на психоэмоциональном уровне), сказываясь на адаптационных возможностях и социальном взаимодействии индивидов/групп, нередко приводя к различным стрессовым реакциям, в том числе к изменению социального поведения и образа жизни⁴⁷. Многоуровневость социального стресса определяет сферы его влияния, так он может проявляться на личностном уровне, затрагивая индивидуальные характеристики человека (микроуровень), на уровне социальных групп, в которые вовлечен индивид (мезоуровень) и на уровне

⁴⁷ *Василенко Е. А.* Психологические механизмы воздействия социального стресса на социально-психологическую адаптацию личности //Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – №. 4.

глобальных сообществ (государства, нации и другое) (макроуровень). Источником социального стресса становятся, как правило, ситуации и события, где: отсутствует или минимизирована возможность контроля; существует определенный риск угрозы личным ценностям и целям индивида или группы; присутствует высокая вероятность исключения или ограничения доступа к общественным благам и социальным институтам (эксклюзия); существует групповое давление, ультиматумы; высокая вероятность возникновения фрустрации⁴⁸.

⁴⁸ *Смолева Е. О.* Измерение социального стресса: анализ методик и опыта исследований // 22.00.04 – Социальная структура, социальные институты и процессы 22.00.08 – Социология управления. – 2015. – С. 71-79.

II ГЛАВА. СТРЕСС И ЭМОЦИИ: БИОЛОГИЧЕСКАЯ ДАННОСТЬ И СОЦИАЛЬНОЕ КОНСТРУИРОВАНИЕ

2.1. Эмоции, чувства, настроение: дефиниции, сходства и различия

Эмоции и чувства, которые испытывают люди в повседневной жизни, занимают центральную позицию в социологии эмоций, так как играют фундаментальную роль во всех социальных процессах. Мы знаем, что такое эмоции и понимаем их значимость и важность, так как каждый в жизни сталкивался на личном опыте с переживанием разных эмоций и эмоциональных состояний⁴⁹.

Сложность процесса проявления эмоций, а также их последующая интерпретация обусловлена двойственностью природы эмоций, а именно – биологическим и социальным характером. Важно отметить, что проявление эмоций и чувств может быть связано с наличием некоторых правил и норм. Они связаны с ситуациями, есть некоторые ситуации, где «необходимо» испытывать определённые эмоции, и, если вы их не испытываете – от общества последует вопрос: а почему? То есть они социально ожидаемы/неожидаемы, одобряемы/неодобряемы, уместны/неуместны и так далее. В связи с этим возрастает потребность в умении управлять и контролировать свои эмоции и чувства в соответствии с ситуацией и исполняемой социальной ролью.

Изучение эмоций носит междисциплинарный характер. В социальном и гуманитарном знании, в рамках научного изучения истории эмоций, принято выделять два основных концептуальных направления: социальный конструктивизм и универсализм/натурализм/эссенциализм⁵⁰.

⁴⁹ *Bericat E.* The sociology of emotions: Four decades of progress //Current Sociology. – 2016. – Т. 64. – №. 3. – С. 491-513.

⁵⁰ *Симонова О.* Изучение эмоций как область междисциплинарной интеграции: история и социология в поисках объяснения «эмоционального поворота». К выходу русского перевода книги Яна Плампера «История эмоций» //Социологическое обозрение. – 2018. – Т. 17. – №. 3.

Противостояние двух теоретико-методологических подходов заключается в том, что первые говорят, что у каждой категории эмоции нет собственного специфического физиологического отпечатка и не существует никакого единообразного физиологического проявления, эмоции социально конструируемы и являются преимущественно результатом научения, а также зависят от культурной среды и подвержены историческим изменениям. Таким образом, с точки зрения конструктивистов, нет универсальных эмоций, заранее заданных, единых для всех культур и обществ, они конструируются в процессе жизни человека, в процессе социализации.

Представители универсализма говорят, что существуют базовые эмоции (семь: радость, злость, отвращение, страх, грусть, удивление и презрение), согласно теории Пола Экмана, заложенные природой и, что все люди испытывают их одинаково во всех культурах и во все времена, поэтому способны распознать в других⁵¹.

Таким образом, давний научный спор, который на данный момент не завершён, между конструктивистами и эссенциалистами, относительно природы возникновения эмоций, не мешает сосуществовать двум основным теориям одновременно и даёт возможность нам самим выбирать какой концепции придерживаться (первой: эмоции - приобретенные конструкты, зависящие от ситуации или второй: эмоции – биологически базовые и универсальные). Обе точки зрения верные и равноправные, так как решают разные задачи. В рамках данной работы сделан акцент на рассмотрении эмоций с позиции социального конструирования.

Изучение эмоций и чувств в рамках социологии имеет большое значение для науки, так как эмоции имеют социальную природу, а способность выражать и формировать свои чувства зависит от социального пространства (класса, возрастной группой, региона). С одной стороны эмоции – это

⁵¹ *Троцук И. В.* Концептуальные и эмпирические находки и пробелы истории эмоций. Рецензия на книгу: Плампер Я. История эмоций/пер. С англ. К. Левинсона. М.: новое литературное обозрение, 2018. 568 с //Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2018. – Т. 18. – №. 2.

результат социальных процессов, с другой стороны – эмоции порождают социальные процессы и являются их «причиной». Так, возникновение эмоций, как правило, социально обусловлено культурными компонентами, гендерной принадлежностью, возрастными отношениями, социальной позицией, профессиональными особенностями и другим⁵². Чувства, в свою очередь, являются результатом эмоциональных процессов⁵³.

Эмоции - это автоматическая, кратковременная, поддающаяся наблюдению реакция организма в ответ на нашу интерпретацию определенного триггера.

Чувства возникают, когда мы начинаем думать об эмоциях, обрабатывать и интерпретировать их, позволяем им «впитаться», они более «когнитивно-насыщены» (смешаны с мыслями индивида, а они, в свою очередь с культурой, контекстом, историей, предположениями, знаниями, предубеждениями и другим). Чувства часто подпитываются эмоциями и длятся дольше эмоций и могут выступать в качестве изначально скрытой причины многих социальных действий. Благодаря возникновению определенных чувств мы начинаем обращать внимание на различные эмоциональные стимулы (возможную угрозу/вознаграждение), реагировать и действовать.

Главное отличие эмоций от чувств заключается в том, что эмоции, как правило, проявляются подсознательно (реже сознательно), а чувства переживаются сознательно. Характер эмоций и чувств также отличается, так, чувства обычно социально ориентированы (касаются отношений с другими людьми), а для эмоций данная характеристика не является обязательной. О чувствах другого можно лишь догадываться (так как это внутренние процессы), опираясь на внешние проявления в виде эмоций и интерпретируя

⁵² *Симонова О. А.* Базовые принципы социологии эмоций //Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. – 2016. – №. 4.

⁵³ *Николаев В. Г. Джек М. Барбалет* эмоция, социальная теория и социальная структура: макросоциологический подход //Социологическое обозрение. – 2002. – Т. 2. – №. 2.

их. Таким образом, благодаря эмоциям чувства приобретают статус социального факта.

Эмоции и чувства выполняют разную роль и функцию в формировании поведения человека. Они оказывают прямое влияние на управление поведением человека: как на стадии осознания потребности и анализа ситуации, так и на стадии поиска и принятия решения ситуации, а также при оценке полученного результата⁵⁴.

Настроение представляет более общую категорию - смесь чувств и эмоций. Оно, как правило, не привязано к одной конкретной ситуации и не является ответом на неё, а скорее является результатом оценки её в глобальном контексте и опыте человека (жизненные планы, ожидания). Смена настроений может быть связана с влиянием на них некоторых факторов, таких как: окружающая среда (природная, техногенная, социальная), физиология (насколько мы здоровы, как питались и так далее) и наше ментальное здоровье (на что мы акцентируем наше внимание и наши эмоции). Эмоции более интенсивны и кратковременны (пару секунд), в сравнении с настроением, которое может длиться минуты, часы, дни, возможно, и более длительный период. Таким образом, настроение объединяет в себе психическое, эмоциональное и физическое состояние человека и придаёт эмоциональную окраску поведению человека⁵⁵.

Возникновение эмоций напрямую зависит от потребностей и мотиваций индивида. Положительное отношение человека к предметам и явлениям действительности, а также удовлетворение им потребностей и достижение поставленных целей способствуют возникновению положительных эмоций, таких как: радость, удовольствие, уверенность, доверие, облегчение и другие. Неудовлетворение потребностей, целей, намерений, напротив, способствуют возникновению негативных эмоций и переживаний, таких как: тревога, стресс,

⁵⁴ Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2-е изд.: переработанное и дополненное. – Издательский дом " Питер", 2013.

⁵⁵ Emotions, Feelings and Moods: What's the Difference? // Six Seconds URL: <https://www.6seconds.org/2017/05/15/emotion-feeling-mood/> (дата обращения: 30.03.2021)

страх, гнев, сомнения, раздражительность и другие. Эмоции сложно фильтровать, и они обычно выдают то, что на самом деле мы испытываем.

Остановимся более детально на рассмотрении социального компонента, детерминирующего возникновение эмоций:

1. Межличностное взаимодействие является значимым фактором, формирующим наши эмоции.

2. Проявление эмоций имеет связь с приобретённым и накопленным социальным опытом. Эмоции, не являющиеся фундаментальными (врожденными), имеющие социальную природу, вторичные, приобретённые, освоенные в ходе практики научения. Другими словами, эмоции могут быть усвоены человеком в процессе социализации.

3. Наличие социальных норм в обществе, оказывающих определённое влияние на проявление эмоций человеком. Так, существуют неписанные правила, согласно которым, в зависимости от ситуации, следует демонстрировать характерные эмоции, хотя, возможно, вы их вовсе не испытываете. Эмоции являются частью социальной роли каждого⁵⁶.

Рассмотрим некоторые теоретические подходы к изучению эмоций в социологии:

1. *Социально-интеракционистская теория Теодора Дэвида Кемпера* предполагает, что первичные эмоции являются продуктом взаимодействия двух социальных факторов: статуса и власти. Страх является результатом подчинения субъекта силе (власти), превышающему его собственную; понижение собственного статуса (престижа) могут спровоцировать гнев, в то время как повышение – радость; возникновение эмоции печали (грусти) может стать результатом лишения действующим субъектом определённого статуса, в потере которого он винит себя самого; удовлетворение может быть достигнуто актором в случае, когда существующая власть не угрожает

⁵⁶ Goffman E. 1990. The presentation of self in everyday life //London: Harmondsworth. (Reprinted, London: Penguin Books 1990). – 1959.

снижению его статуса, и, напротив, соответствует его ожиданиям и желаемому результату⁵⁷.

2. *А.Р. Хохшильд, автор концепции «эмоционального труда»*, говорит о том, что люди управляют своими эмоциями в соответствии с идеологическими и культурными стандартами. Она проводит границу между эмоциональной работой и эмоциональным трудом⁵⁸. В первом случае речь идёт о личной сфере проявления эмоций, то есть о близком круге (родственники, друзья) или же в случае, когда актер выступает непосредственно в качестве клиента. Во втором случае эмоции являются коммерциализированными, иначе говоря эмоции, демонстрируемые работниками сферы услуг, не всегда являются подлинными и по-настоящему ими переживаемыми. Чаще всего это часть их работы, профессиональная обязанность⁵⁹.

3. *Американский социолог Томас Шефф* выделяет связь социальных ритуалов с эмоциональным катарсисом (разрядкой). Он говорит о том, что причиной социальных конфликтов может стать проявление таких эмоций, как стыд и ярость. Тем не менее, отмечает, что данный процесс является обратимым, в случае, когда проблема признаётся, обсуждается и решается, в противном случае (непризнания и отрицания проблемы) социальная связь разрушается. Управление эмоциями является важным процессом и мотивацией для человека, направленного на поддержания социальных связей⁶⁰.

4. *Социолог Рэндалл Коллинз является автором теории «интерактивных ритуалов»*, основанной на концепции эмоциональной энергии. Коллинз утверждает, что эмоциональная энергия является важнейшим условием и движущим фактором социальной жизни. Он заявляет, что эмоциональная энергия имеет разные уровни проявления. Они

⁵⁷ Bericat E. The sociology of emotions: Four decades of progress //Current Sociology. – 2016. – Т. 64. – №. 3. – С. 491-513.

⁵⁸ Hochschild A. R. The managed heart: Commercialization of human feeling. – Univ of California Press, 2012.

⁵⁹ Симонова О. А. Концепция эмоционального труда Арли Р. Хохшильд //Антропология профессий: границы занятости в эпоху нестабильности/Под ред. ПВ Романова, ЕР Ярской-Смирновой М.: Вариант. – 2012. – С. 75-96.

⁶⁰ Scheff T. J. Microsociology: Discourse, emotion, and social structure. – University of Chicago Press, 1990.

варьируются от высочайших положительных до глубочайших отрицательных, от успешных цепочек взаимодействия до неудачных⁶¹.

Эмоции многогранны, а их важность сложно переоценить, так как они влияют как на общее эмоциональное состояние, так и находят своё внешнее выражение посредством возникновения эмоциональных реакций⁶².

На сегодняшний день исследование эмоций в социологическом аспекте является необходимой и актуальной задачей, так как приращение объема знаний в данной области позволит повысить эффективность управления эмоциями в ходе социального взаимодействия индивидов. Эмоции являются важнейшим связующим звеном между личностью и социальной структурой. Понимание эмоции означает понимание ситуации и социальных отношений, которые ее вызывают.

Изучение эмоций позволяет оценить действия людей не только с позиции рационального человека, мотивированного на достижение какой-либо цели, а с позиции живого человека, чувствующего, на которого эти самые эмоции оказывают некоторое влияние и также определяют его действия. Интерпретация социальных структур, явлений, взаимодействий происходит согласно наличию в них эмоционального компонента.

Перед социологами, исследующими проявление эмоций в социальном контексте, стоят две фундаментальные задачи: изучение социальной природы эмоций и изучение эмоциональной природы социальной реальности.

Подводя итог вышесказанному, стоит отметить, что «время» играет ключевую роль между тремя этапами: возникновением эмоций, появлением чувств и формированием настроения. Сначала появляются эмоции, потом возникают чувства, а из комбинаций чувств развивается настроение.

Таким образом, чёткое понимание отличий и разграничений между эмоциями, чувствами и настроением необходимо для более эффективного

⁶¹ *Bericat E.* The sociology of emotions: Four decades of progress // *Current Sociology*. – 2016. – Т. 64. – №. 3. – С. 491-513.

⁶² *Седых А. П.* Природа эмоций и их классификация в гуманитарных науках и языкознании // *Вопросы журналистики, педагогики, языкознания*. – 2012. – Т. 13. – №. 6 (125).

управления ими и во избежание ловушки накопления негативных эмоций, формирования отрицательных чувств и возникновения плохого настроения, которые могут при бездействии, как нам известно, привести к серьёзным разрушительным последствиям для любого социального организма. Способность распознавать эмоции, понимать чувства и правильно реагировать на них, может оказать положительное влияние как на наше собственное настроение, так и на тех, с кем мы взаимодействуем. Важно развивать эмоциональный интеллект, который помогает наиболее эффективно справляться с проблемами.

2.2. Социальный стресс: эмоциональный, рациональный и поведенческий компоненты

В современных условиях жизни мы постоянно подвержены воздействию социальных стрессоров, которые оказывают влияние на наши когнитивные способности, приводят к изменениям в эмоциональном, рациональном и поведенческом плане.

Значимость эмоционального компонента при социальном стрессе объясняется интенсивностью эмоций, их превалирующей долей над разумом. Подвергаясь воздействию социального стресса, рациональная оценка ситуации отходит на второстепенный план, так как для эмоций характерно «опережение», то есть они способны возникать на фоне имеющегося и пережитого в прошлом опыта или же исходя из воображений, представлений возможных результатов, которые к реальности могут и не иметь никакого отношения.

Как утверждают академики П.К. Анохин и К.В. Судаков «эмоциональный аппарат» является более чувствительным к экстремальным воздействиям внешней среды, по этой причине он первым «откликается» на стрессовую ситуацию⁶³. Эмоции участвуют в процессе активизации

⁶³ Кузнецова Е. В., Петровская В. Г., Рязанцева С. А. Психология стресса и эмоционального выгорания. – 2012.- С.10.

стрессового реагирования и поддерживают его⁶⁴. Чаще всего эмоциональный компонент превалирует над рациональным, иначе говоря, эмоции берут верх над разумом, что, конечно же, отражается на способности выбора рациональной модели поведения и сказывается качестве межличностных отношений.

Эмоциональный компонент, наряду с когнитивным и рациональным, являются связующим звеном между индивидом и социальной структурой, так же представляют собой движущую силу индивидуального и коллективного поведения. Однако, эмоции значительно быстрее связывают индивидов, формируют социальную солидарность и приверженность групповым верованиям⁶⁵. Универсальные эмоции являются базой для формирования более сложных, социально-сконструированных эмоциональных состояний (например, коллективных эмоций), оказывающих значительное влияние на усиление социальной солидарности, скреплении социальных связей.

Эмоции (как позитивные, так и негативные) представляют собой мотивирующий механизм, который заставляет людей, группы действовать определенным образом, с одной стороны поддерживая социальную солидарность, а с другой, способствуя социальным изменениям, имеющим коллективный характер (возникновение социальных движений). С одной стороны, для индивида характерно управление своими эмоциями для поддержания социального взаимодействия, согласно правилам и нормам, моральным ценностям, характерным для социальной и культурной среды. С другой стороны, важно понимать, что не всегда они подвластны социальному контролю по причине отсутствия рационального компонента. Таким образом, социальные действия и поведение индивидов имеет смысл рассматривать с позиции преобладания в них эмоционального компонента (эмоций).

⁶⁴ *Василенко Е. А.* Психологические механизмы воздействия социального стресса на социально-психологическую адаптацию личности // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – №. 4. - С. 285

⁶⁵ *Turner J.H.* On the origins of human emotions: A sociological inquiry into evolution of human effect. – Stanford (CA): Stanford univ. press, 2000. – P. 126–128.

Как ранее было сказано, для поддержания социального порядка необходима социальная солидарность, которая подразумевает наличие определенных правил и моделей и ориентиров поведения в обществе, в основе которых лежит социальный консенсус⁶⁶.

Социальная солидарность, включающая микроуровень (индивидуальное и внутригрупповое взаимодействие) и макроуровень (классы, группы), объединяет людей в одно целое и образует единый социальный организм, который, будучи сплочённым верой в определенные социальные ценности и придерживаясь установленных правил, действует согласно заданным поведенческим образцам и сценариям, каким образом они бы не выражались. Из этого следует, что социальная солидарность строится не только на единстве идей, стандартов, взаимозависимости, рационально выстроенном поведении, а также на эмоциях и чувствах, которые коллективно разделяются с другими участниками социального целого.

Отсутствие социальной солидарности может приводить к возникновению чувств повышенной тревожности, усиливать чувство недовольства, раздражения, вызывать чувство неудовлетворенности, порождать социальный стресс. С точки зрения французского социолога Эмиля Дюркгейма, избавление от этих чувств возможно при укреплении коллективного сознания, присутствии конкретных правил совместной жизни и дисциплины, наличии ясной картины коллективных представлений.

Для индивида важно осознавать свою социальную принадлежность к определенной группе, а потребность в социальной солидарности особенно возрастает в ситуациях, когда преобладают признаки неблагоприятных обстоятельств, как это произошло на фоне пандемии коронавируса. Более того, можно отметить, что в такие сложные и нестабильные периоды может возрасти потребность к солидарному коллективному действию даже среди

⁶⁶ *Симонова О. А.* Современная социология эмоций и проблема социальной солидарности: Основные направления исследований // Социологический ежегодник. – 2011. – Т. 2011.

незнакомых друг другу людей⁶⁷. Таким образом, ощущение рисков возникновения общего неблагополучия или его осознание усиливает групповую солидарность.

Неблагоприятные обстоятельства представляют собой своего рода лакмусовую бумажку, которая отражает основные компоненты социальной солидарности – это общие идеи и чувства, свидетельствующие о принадлежности и приверженности группе (иногда даже в ущерб личным интересам её членов). Социальная солидарность способствует возникновению разных эмоций, лежащих в основе целого спектра чувств (от положительных до отрицательных (гнев, раздражение, страх, симпатия, эмпатия и другие)).

Следует дифференцировать два понятия: «действие» и «поведение». Основное отличие поведения от действия заключается в том, что поведение может быть, как осознанным, так и неосознанным, реакцией человека на стимул, а действие представляет собой некоторый вид поведения, то есть является целенаправленным, мотивированным и рациональным. Социальное действие является проявлением социальной активности, направленной на других людей, которая может выражаться в поведении, позиции, реакции, а также предполагать определенные ожидания и реакции других людей.

Таким образом, многообразие состояний приводит к совершенно разным солидарным проявлениям в системе общественных действий, которые могут быть направлены на противостояние (протестная активность) или взаимопомощь (эмоциональная взаимная поддержка)⁶⁸. Так, президент РФ В. Путин во время своих выступлений призывал всех граждан к соблюдению всех мер, объединению и вовлечению, проявлению солидарности и всеобщей мобилизации, так как только при таких условиях возможна успешная борьба с пандемией.

⁶⁷ Вахитайн В.С. Как эпидемии меняют нашу рутину и формируют новые страхи в обществе? // Бумага URL: <https://paperpaper.ru/campus/kak-epidemii-menyayut-nashu-rutinu-i-form/> (дата обращения: 21.04.2021)

⁶⁸ Барсукова С.Ю. Солидарность участников неформальной экономики (на примере стратегий мигрантов и предпринимателей) // СоцИс. – М., 2002. – № 4. – С. 1.

Социальный стресс находит своё выражение и в поведенческих реакциях, например: возрастает конфликтность, повышается агрессивность (например, были зафиксированы по всему миру мощные реакции на отказ от использования средств индивидуальной защиты в местах общего пользования известны случаи с завязыванием драк и летальным исходом⁶⁹), проявляется девиация (нарушаются социальные нормы и правила); возрастает количество проявлений аддитивного поведения (отмечен рост спроса на алкогольную продукцию во время самоизоляции⁷⁰ (на 22% с апреля по июнь 2020 г.)); возросло количество завершённых самоубийств в разных странах и городах, в том числе и среди медработников, увеличилось количество случаев домашнего насилия⁷¹.

Таким образом, необходимо учитывать эмоциональный компонент (эмоции) при описании и рассмотрении социального действия, так как он является промежуточным звеном, связывающим социального актора (чувствующего индивида) с социальной структурой, а в условиях социально-стрессовой ситуации, обусловленной распространением вируса, особенно важно учитывать эмоциональную нестабильность, приводящую к возникновению новых моделей коллективных действий.

Эмоции берут верх, когда, читая информационные сводки новостей, заголовки которых пестрят о том, что ещё вчера вирус был «где-то там», далеко, а сегодня он уже тут, близко, рядом. Люди так устроены, что при существовании реальной угрозы или возникновении потенциально опасной ситуации, воспринимают это на эмоциональном уровне. Они начинают придавать большое значение и акцентировать внимание на негативных новостях⁷². Тогда случается приступ страха, паники и тревоги, не единичный,

⁶⁹ Синдром неверия: кто и зачем протестует против ношения масок // РИА Новости URL: <https://ria.ru/20201121/maski-1585561183.html>

⁷⁰ Россияне во время самоизоляции стали чаще покупать крепкий алкоголь // РБК URL: <https://www.rbc.ru/business/27/07/2020/5f1e66989a79470607d9a7ce>

⁷¹ Котова Е. В. Covid-19: профилактика поведенческих и эмоциональных нарушений // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. – №. 3.

⁷² "Панику организовать легко": зачем люди опустошают полки в магазинах масок // РИА Новости URL: <https://ria.ru/20200316/1568673638.html> (дата обращения: 21.04.2021)

а массовый, который гораздо сложнее контролировать и которому значительно труднее противостоять. Необходимо принимать важные решения, однако, в таких условиях, рациональная оценка ситуации и её спокойное осмысление становится почти невозможным.

Важно отметить, что есть определенный тип людей, у которых отмечается повышенная тревожность и мнительность. Информация, транслируемая СМИ, принимается ими на веру, а в своих действиях они, как правило, руководствуются эмоциями. Их склонность к тревожным настроениям, публичным эмоциональным действиям, исключает рациональную оценку и адекватное отношение к ситуации, что повышает риск быть подверженными социальному стрессу.

Важно сделать акцент на том, что социальный стресс как процесс может достигнуть определенного уровня и устойчивого состояния, закрепиться в общественном сознании и приобрести характер социального феномена. Таким образом социальный стресс, достигая определённого этапа в своём формировании, становится воздействующим фактором и продолжает влиять на массовое сознание. Из чего можно заключить, что этот процесс циклический⁷³.

Эмоции выполняют определённую социальную функцию, которая заключается в выстраивании механизмов социального сплочения, взаимодействия. Важно понимать, что не всегда они выполняют созидательную функцию и могут быть направлены, в определённом структурном контексте, на разрушение социальных явлений и процессов.

Характер реагирования как общества, так и отдельных индивидов на пандемию коронавируса представляет большой интерес для изучения, так как чрезвычайная ситуация вскрывает новые поведенческие стратегии и эмоциональные реакции как способы адаптации к новой стрессовой ситуации,

⁷³ Василенко Е. А. Психологические механизмы воздействия социального стресса на социально-психологическую адаптацию личности //Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – №. 4.- С. 285

обостряя все прежние страхи и порождая новые. Таким образом, все вышеприведенные примеры представляют собой маркеры на социальный стресс и подтверждают факт того, что страх и паника в таких условиях, к сожалению, как правило, побеждают здравый смысл.

2.3. Социальный стресс как фактор, детерминирующий социальные настроения

Пандемия коронавируса, являясь витальной угрозой потенциально для каждого, стала серьёзным испытанием и потрясением для подавляющего большинства населения планеты, так как резко и радикально внесла свои коррективы, способствуя кардинальным изменениям во всех сферах жизни.

Условия экономической, политической, экологической и социальной нестабильности, изменение повседневных практик людей, разрушение привычного уклада жизни, чувство неопределенности и неизвестности, всё это в совокупности привело к нарушению стабильности общества, дезорганизации, росту социального напряжения и привело к развитию социального стресса. Существовавшая на протяжении длительного периода времени сформировавшаяся и устоявшаяся модель поведения, ориентированная на выживание общества или социальной группы, подверглась вмешательству и начала разрушаться⁷⁴. Таким образом, произошедшие социальные перемены, изменение ценностей, нарушение привычных стереотипов и схем поведения, всё это в совокупности и другое, привело к аномии, то есть общему состоянию дезорганизации общества, которое отразилось негативно на психоэмоциональном состоянии населения⁷⁵.

Наличие ограничений и изменений, произошедших в социальных структурах, а именно сокращение числа социальных взаимодействий, ослабление их и даже дефицит привело к отсутствию социальной поддержки

⁷⁴ *Петренко Д. П.* Стрессы в период пандемии COVID-19 и после неё //Форум молодёжной науки. – 2021. – №. 2.

⁷⁵ *Штемберг А. С.* Социальный стресс и психологическое состояние населения России. Часть 1. Общественно-политические процессы, формирующие социальный стресс / А.С. Штемберг // Пространство и Время. — 2014. — № 1(15). — С. 187—195.

и увеличению количества стресс-факторов в ближнем окружении, негативно сказывающихся как на эмоциональном состоянии, так и на физическом.

Дистресс представляет собой реакцию организма, вызванную отсутствием возможности адаптации к стрессовым факторам и вызванному ими стрессу, например, тревожность, злость, депрессия, агрессия. Стоит отметить, что между тремя этапами: воздействие стрессора → возникновение стресса → переход в дистресс, могут возникать условия, которые будут оказывать «смягчающий» эффект на этапе переживания последствий стрессовой ситуации. К условиям способным сделать воздействие стресс фактора менее опасным, можно отнести: 1) контекст (например, ранее полученный опыт воздействия конкретного стрессора), 2) наличие копинг-ресурсов (например, высокий уровень социальной поддержки)⁷⁶. История знает примеры эпидемий, однако подобные ситуации случаются достаточно редко, примерно раз в 100 лет. Пандемию такого масштаба и такой разрушительной силы никто не ожидал, а скоротечность развития и быстрое усугубление ситуации привело к росту уровня социального стресса.

На первом этапе, когда пандемия коронавируса только начинала набирать обороты, основное внимание было сосредоточено на масштабах распространения и спасении заболевших. Однако, параллельно с неблагоприятным развитием эпидемиологической ситуации возрастал эффект пандемии как социально-стрессовой ситуации, с которым пришлось столкнуться каждому. Таким образом чувства тревоги, страха и паники усилились и охватили весь мир.

Говоря о социальном настроении важно выделить двух авторов, исследовавших психологию масс и толпы – Г.Лебон⁷⁷ и Г.Тард⁷⁸. Для массовых настроений характерно наличие некоторых отличительных черт:

⁷⁶ *Wheaton B. et al. Social stress in the twenty-first century //Handbook of the sociology of mental health. – Springer, Dordrecht, 2013. – С. 299-323.*

⁷⁷ *Лебон Г. Психология народов и масс. – М. : Академический проект, 2011. – 238 с.*

⁷⁸ *Станевич А. Ю. Социальное настроение: методология и методы социологического исследования //Вестник Московского государственного лингвистического университета. Общественные науки. – 2015. – №. 26 (737).*

анонимность, при которой сохраняется безнаказанность и отсутствует личная ответственность; быстрое распространение идеи/мнения (высокая скорость); изменчивость поведения; высокая внушаемость (в таком состоянии легко манипулировать толпой, заставляя её поверить в то, что в действительности может совершенно отсутствовать); импульсивность, нелогичность, раздражительность, отсутствие рационального мышления в условиях аффективного состояния. В толпе отсутствует сомнение, а под влиянием перечисленных характеристик и при наличии общего чувства, она способна впадать в крайности, сметая всё на своём пути. Таким образом, социальное настроение способно побуждать отдельные группы людей к определенным действиям (чаще всего неосознанным, непродуманным). Ярким примером масштабного влияния социального настроения, детерминированного социальным стрессом и обладающего разрушительной силой воздействия, являются действия социальных групп и некоторых слоев общества в условиях существования коронавирусной инфекции.

На возникновение чувства коллективного страха и, как следствие формирование панических настроений, оказали большое влияние СМИ. Публиковалась информация: о новых странах, в которых зафиксированы первые случаи заболевания (этот список рос в геометрической прогрессии); числе зараженных, умерших; о закрытии границ; введении/отмене штрафных санкций за несоблюдение антиковидных мер (решения постоянно менялись в зависимости от эпидемиологической обстановки); участились случаи мошенничества⁷⁹ (часто пострадавшими от ловких смех мошенников становились пожилые люди, которые подвергались обману со стороны людей, выдававших себя за волонтеров, предлагавших помощь ,несуществующие лекарства от ковида, похищали деньги с карт и другое); летом 2020 стала появляться информация в СМИ и активно распространяться относительно угрозы второй волны коронавируса; публиковалась информация о запуске

⁷⁹ Не только COVID-19: как мошенники обманывают пенсионеров // Газета.ru URL: <https://www.gazeta.ru/social/2020/04/13/13046935.shtml> (дата обращения: 30.03.2021)

вакцинации, а вместе с этим широкое распространение получили фейковые новости о страшных побочных эффектах от прививки; вместе со страшилками о тяжелых последствиях от вакцинации появились слухи, о том, что людей чипируют, а в случае отказа от вакцинации будут массово увольнять с рабочих мест⁸⁰; далее появилась информация о введении «ковидных паспортов», что конечно же привело к массовому недовольству, по причине нарушения гражданских прав и дискриминации⁸¹.

Таким образом, репрезентация темы COVID-19 в СМИ способствовала формированию восприятия глобальной проблемы и отношения к ней. Так, нередко ложная, намеренно сфальсифицированная информация, непроверенные данные и факты освещались СМИ, что привело к «информационному заражению» и, в конечном итоге, постоянному нагнетанию эмоционального состояния населения, породившее состояние социального стресса.

Однако, важно отметить, появлению таких эмоций и чувств, как: страх, неизвестность, тревога, безысходность и, как следствие, возникновение панических настроений, повлекших социальный стресс, способствовало и само общество. Оно само его порождало путем распространения непроверенной информации (и обсуждении её с другими), полученной от навязчивого просмотра новостей, содержащих подробные материалы о заболевших, умерших, о последствиях перенесенного ковида и тяжелом периоде восстановления. Множество сложившихся обстоятельств оказали своё влияние на создание печальной картины будущего. Так люди, пребывая в состоянии социального стресса, склонны драматизировать ситуацию, тем самым усугубляя и так нестабильное состояние.

Информация о закрытии границ между странами привела к резкому скачку роста цен на продукцию из-за рубежа. Отмечался рост беспокойства

⁸⁰ Печаль интеллекта: лучшие фейки о вакцине. К слухам о чипах и увольнениях добавилась страшилка о тяжелых металлах в прививке // Известия URL: <https://iz.ru/1143868/mariia-nemtceva/pechal-intellekta-luchshie-feiki-o-vaktcine> (дата обращения: 22.04.2021)

⁸¹ Россияне рассказали, как относятся к введению "ковидных паспортов" масок // РИА Новости URL: <https://ria.ru/20210121/koronavirus-1593971027.html> (дата обращения: 30.03.2021)

(призывы не совершать покупки) относительно продукции из Китая, многие видели угрозу в заражении, при том, что изначально не было никакой официально подтвержденной информации и доказательств относительно возможной передачи вируса через поверхности. Такое поведение можно было объяснить тем, что вспышка эпидемия коронавируса впервые была отмечена в Китае.

Пандемия коронавируса обострила проблему ксенофобии и расизма и привела к разжиганию антинациональных настроений в отношении китайцев (печально известный случай с закидыванием камнями автобусов с китайцами тому подтверждение⁸²). Вместо совместного поиска решений глобальной проблемы, многие страны стали их обвинять в том, что они являются виновниками COVID-19 и его распространителями⁸³. На этой почве во многих странах стали появляться сообщения о запрете посещения разных учреждений китайцами, создавались петиции о запрете въезда китайских студентов в страну, всё это и другое отражает общественное настроение, одновременно способствуя его формированию⁸⁴.

Условия неопределенности, рост уровня тревоги в социуме, эти и другие факторы, стали своеобразной благоприятной почвой для распространения, циркуляции и мутаций панических настроений. Так, согласно проведенному НИУ ВШЭ онлайн-опросу граждан (4-5 апреля 2020 г.) о влиянии пандемии на их жизнь, можно отметить коллективное недоверие общества публикуемой официальной статистике по заболевшим и умершим (50 % респондентов считают, что данные занижены)⁸⁵. Отсутствие доступа к проверенной и достоверной информации, осознание её намеренного сокрытия может привести к усилению панических настроений в обществе и возникновению

⁸² Автобусы с эвакуированными из Китая украинцами закидали камнями масок // РИА Новости URL: <https://ria.ru/20200220/1565033620.html> (дата обращения: 30.03.2021)

⁸³ Рябков назвал русофобией и синофобией обвинения России и КНР в распространении фейков // ТАСС URL: <https://tass.ru/politika/8473043>

⁸⁴ Из-за коронавируса в мире выросли ксенофобия и расизм // Белсат URL: <https://belsat.eu/ru/news/iz-za-koronavirusa-v-mire-vyrosli-ksenofobiya-i-rasizm/>

⁸⁵ Половина россиян продолжает с недоверием относиться к официальной статистике по коронавирусу // Фонтанка URL: <https://www.fontanka.ru/2020/04/08/69078478/> (дата обращения: 30.03.2021)

своего рода коллективной паранойи, которые отражают переживания и сигнализируют о социально стрессовом состоянии.

Для того, чтобы возникла эмоциональная реакция в виде паники должно произойти что-то шокирующее и необычное, имеющее большое значение и способное оказать влияние поведение людей и изменить его. Важно отметить, что в механизмах формирования настроения участвуют как эмоции и чувства, так и представления и ощущения (и другое). Таким образом, настроение, полагаясь на перечисленные составляющие, приобретает более самостоятельное, устойчивое и независимое положение, однако, по своей силе эмоции обладают более интенсивным характером, а чувства менее подвижны. Возникновение и проявление настроение обусловлено ожиданиями людей, складывается из их интересов и потребностей. Таким образом, отсутствие удовлетворение этих потребностей приводит к активным настроениям, находящих свое выражение в социальных действиях и реакциях⁸⁶.

Информационная ловушка, в которой мы оказались, страх перед неизвестностью, рост цен, введенные карантинные меры и ограничения на выход из дома (или строго по пропускам), способствовали формированию такого феномена как «массовый и беспорядочный продовольственный психоз». Люди в панике скупали все продовольственные товары и средства индивидуальной защиты (маски, перчатки)⁸⁷. В конечном итоге, отсутствие покупательской солидарности, разумности и спокойствия привело к искусственно созданному дефициту товаров.

Общественное сознание способно оказывать влияние как на конкретного индивида, так и на большие группы людей посредством продуцирования общественного настроения, накопления страхов, слухов. Общественное настроение способно индуцировать страх, состояние повышенной тревожности, стимулировать возникновение стресса у многих

⁸⁶ Станевич А. Ю. Социальное настроение: методология и методы социологического исследования //Вестник Московского государственного лингвистического университета. Общественные науки. – 2015. – №. 26 (737).

⁸⁷ Великая Н. М., Фламиния С., Ирсетская Е. А. Пандемия коронавируса в публичном дискурсе современной России: угрозы, вызовы и возможности //Вопросы управления. – 2021. – №. 1 (68).

людей, а интенсивность переживаемого стресса и длительность его воздействия может приводить к приступам массовой паники, возникновению социального стресса и даже способна сказаться на количестве самоубийств⁸⁸. Общественное мнение, представляя собой оценочное суждение, является частью социального настроения и выражает рациональную компоненту общественного сознания (сложившиеся осознанные установки и позиции). Социальное настроение отражает не только оценочное мнение, но и общий эмоциональный фон (нерефлексивные действия) (положительный/отрицательный) общественного сознания, отношения человека с социальной средой⁸⁹.

Анализ общего «самочувствия» населения, оценка эмоциональной составляющей, отслеживание динамики изменения социального настроения может способствовать: пониманию целей, интересов, потребностей и убеждений общества, а также выявлению нарастания опасных тенденций, выражающихся в общественных реакциях и действиях. В свою очередь это делает возможным вовремя оказать меры по противодействию, особенно в периоды острых кризисов, например, в условиях пандемии.

2.4. Связь социального стресса и социальных действий

Введённые меры принудительного ограничения передвижений, направленные на снижение распространения коронавирусной инфекции, затронули личные права и свободы граждан, первостепенно выражающиеся в свободном передвижении.

Мировая борьба с коронавирусной инфекцией показывает, что для коллективистских обществ характерен более успешный опыт борьбы. Это обусловлено приоритетом общественных ценностей и благ над личными,

⁸⁸ *Василенко Е. А.* Психологические механизмы воздействия социального стресса на социально-психологическую адаптацию личности // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – №. 4.- С 291

⁸⁹ *Станевич А. Ю.* Социальное настроение: методология и методы социологического исследования // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Общественные науки. – 2015. – №. 26 (737).

готовностью добровольно подчинять свои интересы интересам общества. Наличие конформизма гарантирует групповую лояльность, подчинение старшему в иерархии, облегчает социальные действия, предотвращает дезорганизацию поведения, подавляя развитие состояния социального стресса. Опыт коллективистской культуры (например, Восточная Азия) показывает, что для общества характерна групповая солидарность, которая выражается в соблюдении мер социальной дистанции, привычке использовать маски для защиты других граждан, соблюдение карантина (нахождение дома по указанию руководства). Таким образом, можно отметить явный контраст реакций на одну и ту же угрозу, объясняющийся культурными особенностями и признанием важности коллективного над индивидуальным⁹⁰.

Так, граждане запада настроены более радикально, отсутствует добровольная готовность объединяться, проявлять социальную солидарность в борьбе с общей угрозой. Для этого необходимо принуждение, обязательные предписания, что в конечном итоге приводит к осложнению коллективных действий⁹¹. Однако можно привести пример Швеции, где отсутствовали жесткие ограничительные меры, а социальные действия зависели от предпочтений большинства населения.

Таким образом, немаловажным фактором, определяющим действия людей, является оценка ожидаемого поведения других граждан. Так, в России поведение людей, соблюдение правил или их нарушение напрямую зависит от выбора модели поведения других граждан или наличия неизбежных санкций при отказе от подчинения обязательным правилам.

Необходимо учитывать ещё одну категорию людей- общественно настроенных, которые добровольно без санкций следуют правилам, так как осознают их важность. Важно отметить, что большое значение при выборе поведенческой модели общества играет опыт, полученный ранее. Так, в

⁹⁰ Григорьева Н. С. Граждане и общество в условиях пандемии COVID-19: общественные интересы versus личная свобода //Государственное управление. Электронный вестник. – 2021. – №. 84. - С.159

⁹¹ Козырев Г. И. Социальное действие, взаимодействие, поведение и социальный контроль //Социологические исследования. – 2005. – №. 8. – С. 124-129.

недавнем прошлом некоторым странам пришлось столкнуться с эпидемиями, а навыки безопасного поведения, своевременное принятие решительных мер способствовали предотвращению распространения заболевания⁹².

Подведя итог вышесказанному, стоит отметить, что при анализе и оценке социальных действий необходимо учитывать множество факторов, которые их определяют. Общество, опираясь на предыдущий опыт, в случае, если он положительный, склонно следовать предписаниям и правилам, так как осознают важность и необходимость социальной сплочённости и хорошей организованности. В случае, если данный опыт отсутствует или он отрицательный, то это может привести к социальной дезорганизации общества, социальных действий, негативно отражающихся на психоэмоциональном состоянии населения, приводящим к эмоциональному напряжению и способствующим возникновению социального стресса.

В начале 2020 года, когда стал понятен истинный масштаб распространения новой коронавирусной инфекции и оценена его угроза, Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) было принято решение признать COVID-19 пандемией (11 марта 2020 г.)⁹³. Таким образом было опубликовано ряд документов, содержащих информацию, носящую рекомендательный характер, по мерам предупреждения распространения коронавирусной инфекции. Предполагалось, что данная информация и общая картина развития коронавируса станет своеобразным сигналом, призывающим к сплочению различных сообществ и объединению в одно глобальное, эффективно борющееся с общим врагом⁹⁴. Так, в связи высокими темпами распространения инфекции и постоянно увеличивающейся нагрузкой на все системы здравоохранения, ВОЗ было инициировано проведение международного клинического исследования с целью поиска эффективного

⁹² Плато Жан-Филипп, Вебер Шломо Индивидуализм и коллективизм в эпоху ковида // Втаймс URL: <https://www.vtimes.io/2020/11/11/individualizm-i-kollektivizm-v-epohu-kovida-a1331> (дата обращения: 30.03.2021)

⁹³ ВОЗ объявила пандемию нового коронавируса // Русская служба Би-би-си URL: <https://www.bbc.com/russian/news-51842591> (дата обращения: 30.03.2021)

⁹⁴ Григорьева Н. С. Граждане и общество в условиях пандемии COVID-19: общественные интересы versus личная свобода // Государственное управление. Электронный вестник. – 2021. – №. 84.- С.148

лечения от COVID-19. Данное исследование не случайно получило название «Solidarity», что в переводе означает «Солидарность»⁹⁵.

Таким образом, на первый план вышел вопрос относительно того, что должно объединять индивидов, группы людей, сообщества, государства, что должно ими двигать, чем они должны руководствоваться, чтобы действовать как единый сплоченный социальный организм в новых условиях. Однако поиск ответа на этот вопрос осложняется наличием некоторых объективных и субъективных факторов, которые в значительной степени влияют и определяют действия индивидов, например: неравный социальный статус, разные ценности, различные виды деятельности и интересы, расслоение по доходам, разная локация проживания, неодинаковые повседневные привычки и ритуалы.

Известно, что социальные организации становятся наиболее уязвимыми в периоды ослабления социальной солидарности, это было установлено ещё Э. Дюркгеймом, когда он занимался изучением типов солидарности. В современном понимании социальная солидарность заключается в добровольной, ни требуемой, ни вынужденной приверженности одним идейно-психологическим, культурным факторам и организационным механизмам.

Пандемия коронавируса является ярким примером, когда резко возросла необходимость в незамедлительном запуске механизмов социальной солидарности на глобальном уровне. Однако совсем скоро стало понятно, что в реальных условиях, это является трудновыполнимой задачей, так как далеко не всегда индивидуализм личности коррелирует с интересами общества. Таким образом, мы оказались в ловушке выдвинутых нам условий, мер и собственного поведения.

⁹⁵ Клиническое исследование препаратов для лечения COVID-19 «Solidarity» // ВОЗ URL: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/global-research-on-novel-coronavirus-2019-ncov/solidarity-clinical-trial-for-covid-19-treatments> (дата обращения: 30.03.2021)

На сегодняшний день совершенно понятно, что пандемия коронавируса представляет собой проблему глобального масштаба, требующую как инновационных открытий в области медицины (неотложные научные достижения), так и принятия незамедлительных политических и социальных мер (разработка адаптивных копинг-стратегий), направленных на сдерживание распространения вируса и сведению к минимуму разрушения общества. Как правило, важнейшие политические, экономические, социальные ответные меры во всем мире принимаются согласно динамике развития эпидемиологической ситуации, при этом не уделяется особое внимание разному отношению населения к опасности коронавируса, упускается момент анализа поведения. Поведенческая реакция индивидов может быть самой разнообразной и непредсказуемой, зависит от личных ценностей, принадлежности к определенной социальной группе, ситуативного контекста, что в значительной степени влияет на то, каким образом будут соблюдаться все рекомендации и будут ли, что, соответственно, определяет механизмы передачи вируса и степень его распространения.

Пандемия коронавируса не знает границ, она захватила всё человечество одним целым, при этом борьба с ней осложняется тем, что «враг» общий, но он не виден. Нет никакого видимого маркера, который бы свидетельствовал о том, что человек инфицирован, что он потенциально опасен. Казалось бы, традиционные маркеры идентичности, такие как: национальность, пол, возраст, раса, социально-экономический класс, религия не имеют никакого значения в этом противостоянии, но, как показывает практика, в том числе и приведенные в качестве примера выше случаи с дискриминацией, задача это – трудновыполнимая.

Таким образом, распространение COVID-19 способствовало выявлению новых интересных закономерностей и появлению новых типов вирусной поведенческой идентичности. Научным сотрудником центра исследований естественных и гуманитарных наук Университета Бергена (Норвегия) Мими

Лэм было выделено 16 типов «ковидной личности»⁹⁶. Каждый тип представляет собой определённую модель поведения, ответных действий или бездействий, набор характерных реакций на существующую вирусную опасность и связанные с ней ограничительные меры. Исследователь предлагает разделить новые «типы личности COVID-19» следующим образом⁹⁷:

1. «Отрицатели». Склонны отрицать существующую угрозу или преуменьшать степень её опасности, продолжают вести такой же образ жизни, не меняя порядок вещей.

2. «Распространители». Считают, что только путём массового распространения вируса может выработаться популяционный иммунитет к коронавирусу, который в конечном итоге приведет к стабилизации ситуации, исчезновению болезни и возвращению к нормальной жизни.

3. «Вредители». Люди, которые намерено способствуют массовому распространению вируса и заражению (кашляют, чихают умышленно на кого-то). Некоторые считают, что COVID-19 может стать средством для избавления от поколения «бумеров» (рождённые в период с 1940 по 1959 год).

4. «Реалисты». Люди, осознающие реальную опасность вируса и адаптирующие свои действия и поведение к новой реальности.

5. «Беспокойные» или «тревожные». Постоянно следят за последними новостями и за развитием эпидемиологической ситуации, следуют всем рекомендациям, соблюдают все предписания и меры безопасности в связи с ощущением неопределенности и присутствием перманентного страха быть зараженным.

6. «Созерцатели». Предпочитают оградить себя от сложившейся ситуации (изолировать), занимают позицию стороннего наблюдателя.

⁹⁶ Lam M. E. United by the global COVID-19 pandemic: divided by our values and viral identities //Humanities and Social Sciences Communications. – 2021. – Т. 8. – №. 1. – С. 1-6.

⁹⁷ Там же.

7. «Накопители». Люди, которые в состоянии стресса и массовой паники запасаются продовольственными товарами впрок, на подсознательном уровне пытаются себя обезопасить, уменьшить свою незащищенность и создать иллюзию контроля над ситуацией.

8. «Неуязвимые». Считают, что вирус их не возьмет, что они устоят перед ним (часто молодые люди), поэтому не боятся и посещают места массового скопления людей, к примеру, шумные вечеринки.

9. «Бунтари». Демонстративно игнорируют социальные правила, целенаправленно пренебрегают введенными мерами безопасности, которые, по их мнению, нарушают их индивидуальную свободу.

10. «Обвинители». Перекалывают ответственность и вину на других, изливают свои страхи и тревогу на окружающих, нередко дискриминируя и подвергая расизму.

11. «Эксплуататоры». Используют глобальную и общую проблему пандемии коронавируса в целях: обогащения (увеличение прибыли), усиления власти и давления.

12. «Новаторы». Используют всевозможные ресурсы для инновационных открытий, направленных на борьбу с коронавирусом. Пандемия стала стимулом для развития многих научных организаций, частных лиц и компаний и способствовала появлению новых инновационных идей и передовых методов.

13. «Доброжелатели». Люди, которые всевозможными способами выражают свою поддержку другим и демонстрируют солидарность, например, аплодисменты и песни медработникам в знак благодарности и поддержки.

14. «Альтруисты». Проявляют бескорыстную заботу, подобно «опекунам» оказывают помощь и поддержку находящимся в группе риска (уязвимые, нуждающиеся, пожилые), а также изолированным.

15. «Воины». Подобно медикам находятся на передовой сражения с коронавирусом.

16. «Ветераны». Ранее перенесшие подобные инфекции, знающие о тяжелых последствиях и осознающие важность соблюдения всех рекомендаций врачей и введенных ограничений (на добровольной основе).

Общая ситуация и введенные ограничения способствовали появлению многообразия новых типов «ковидной личности», анализ которых может продемонстрировать ценности большинства, социальную идентичность, а также позволить оценить ситуативный контекст и спрогнозировать риски.

Для эффективного контроля подобных ситуаций и сдерживания распространения вируса автор предлагает разделить выделенные «вирусные идентичности» на более крупные группы согласно ожидаемым поведенческим ответам (реакциям) на вводимые ограничительные меры:

1. «Не соблюдающие требования» - «отрицатели», «вредители», «неуязвимые» и «бунтари».

2. «Частично законопослушные» - «распространители», «обвинители» и «эксплуататоры».

3. «Законопослушные» - «реалисты», «беспокойные или тревожные», «созерцатели», «накопители», «новаторы», «доброжелатели», «альтруисты», «воины» и «ветераны».

Исследователь отмечает, что в приведенной типизации, вероятно, «частично законопослушные» будут ближе к «законопослушным» и более восприимчивы и готовы к изменениям моделей своего поведения, нежели «не соблюдающие требования». По этой причине наиболее целесообразным будет являться разработка политических, социальных мер, направленных на «частично законопослушных», так как это может способствовать регуляции социального поведения личности и достижению желаемого уровня соблюдения всех правил. Таким образом, понимание существующего разнообразия вариантов поведения, преобладающего в конкретном обществе, является необходимым условием для разработки ответных коммуникационных мер, адаптированных к различным ценностям, потребностям, интересам и контекстам.

Сложность ситуации, связанной с пандемией коронавируса обостряется тем, что, с одной стороны, мы объединены вирусом, а с другой стороны разобщены и разделены, в том числе этому способствовало появление новых типов вирусных идентичностей и соответствующих поведенческих действий. Важно отметить, что обстановка с COVID-19 на данный момент полностью не стабилизировалась и по-прежнему обладает высоким стрессогенным потенциалом. По этой причине в обществе можно наблюдать появление и исчезновение, пересечение разных «вирусных идентичностей» и соответствующих им социальных реакций и действий. В свою очередь деструктивные действия, проявление разных видов девиаций в поведении, могут сигнализировать о наличии социального стресса и быть одним из его внешних проявлений.

Подводя итог вышесказанному можно отметить, что уникальность пандемии коронавируса заключается в том, что опасность заражения носит не столько индивидуальный характер, сколько коллективный. Эмоциональная составляющая является неотъемлемой частью социальной системы, а также происходящих в них перемен. Эмоциональные процессы, протекающие в различных формах, оказывают определённое воздействие на формирование индивидуального и коллективного поведения. Эмоции формируют «микроуровень» и являются важнейшим связующим звеном в цепочке выстраивания единого социального организма.

Осознание важности действующих механизмов сотрудничества, наличия солидарности в коллективных действиях на всех уровнях, всё это в очередной раз подтверждает, что, только объединившись в единое целое, мы способны справиться с пандемией и её последствиями⁹⁸.

Таким образом, не смотря на существование пандемии как угрозы, имеющей глобальный характер, источников угрозы существует несколько больше, что значительно усложняет борьбу с ней. Так, стоит выделить

⁹⁸ Григорьева Н. С. Граждане и общество в условиях пандемии COVID-19: общественные интересы versus личная свобода // Государственное управление. Электронный вестник. – 2021. – №. 84.- С.153

некоторые уровни угрозы: пандемия (на глобальном уровне), политическая некомпетентность (бесполезные ответные меры, непоследовательные, медленные и нелогичные действия властей) и социальная близорукость (безответственность части населения). Массовая паника, аномия, нарушение и исчезновение социальных норм, – всё это реакция общества на эпидемию и вызванный ей социальный стресс, который, в конечном итоге может быть хуже самой эпидемии⁹⁹.

⁹⁹*Вахитайн В.С.* Пандемия, страх, солидарность // «Россия в глобальной политике» URL: <https://globalaffairs.ru/articles/pandemiya-strah-solidarnost/> (дата обращения: 31.03.2021)

III ГЛАВА. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО СТРЕССА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ НА ПРИМЕРЕ САМОИЗОЛЯЦИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 2020

3.1. Экспертные взгляды на социальный стресс во время пандемии

Пандемия коронавируса стала непростым испытанием на прочность не только для экономической, политической сферы, области здравоохранения и науки, но и серьезным вызовом для всего общества прежде всего социально-психологического порядка. Мы стали невольными участниками глобального эксперимента, невозможного в лабораторных условиях, который вызвал особый интерес у представителей научных сообществ разных областей: вирусологов, медиков, психологов, психиатров, социологов, экономистов и других. Таким образом, предлагаем рассмотреть некоторые экспертные взгляды на пандемию и вызванные ею последствия, ключевыми из которых стали стрессовые реакции.

Заведующий кафедрой психиатрии, психотерапии и психосоматической патологии ФНМО МИ РУДН, к.м.н, доцент Владимир Эрнстович Медведев, говорит о том, что состояние страха, тревоги, депрессии в периоды всемирной неопределенности, нестабильности, повышенного внимания со стороны СМИ и распространении ими паники и фейковой информации (инфодемия), является нормальной защитной реакцией организма на стресс, так как в таких условиях достаточно сложно оставаться спокойным и равнодушным и не испытывать тревогу и беспокойство и даже наоборот –отсутствие опасений относительно происходящего не есть норма. Однако эксперт отмечает, что мнительным людям гораздо сложнее сохранять самообладание, так как они более склонны впадать в панику. Пребывание в подобном состоянии отрицательно сказывается на способности рационально мыслить, оценивать ситуацию, а совершать целенаправленные действия становится почти

невыполнимой задачей. По мнению затяжное тревожное состояние может приводить к развитию хронического стресса и обострению многих соматических заболеваний. По этой причине, во избежание панических приступов, необходимо дозировать поток негативной информации (не проверять каждый час новостные сводки, не обсуждать с родными, близкими и знакомыми статистику распространения вируса, число летальных исходов и так далее)¹⁰⁰.

Гендиректор Фонда ВЦИОМ, кандидат психологических наук Константин Абрамов говорит о том, что наиболее тревожной группой и подверженной стрессу стала молодёжь. Эксперт связывает это с тем, что у молодого поколения отсутствует жизненный опыт подобных чрезвычайных ситуаций, с которым пришлось столкнуться, к примеру, более старшему поколению в 90-е г. (перестройка, развал Советского Союза). Однако такую тенденцию (панические настроения) можно было отметить на первом этапе самоизоляции, далее постепенно стали включаться адаптивные стратегии.

Директор когнитивной терапии Яков Кочетков отмечает рост тревожных настроений и главным образом связывает это со страхом перед болезнью. Таким образом, эксперт разделяет общество на разные группы в зависимости от выбранной модели поведения: кто-то верит в вирус и соблюдает все необходимые меры предосторожности, кто-то отрицает существование вируса, верит в заговоры и чипирование и нарушает. Из долгосрочных последствий эксперт выделяет вероятное усиленное соблюдение правил гигиены даже там, где, вероятно, в этом нет строгой необходимости. Как следствие это может приводить к повышенному беспокойству и переживаниям¹⁰¹.

«Люди долгое время копили стресс, в течение всего 2020 года» – мнение психолога Арсена Даллакяна. Это вынужденное состояние привело к

¹⁰⁰ Медведев В.Э. Пережить пандемию и не впасть в депрессию: эксперт РУДН о тревоге, стрессе и методах их преодоления // РУДН URL: <http://www.rudn.ru/media/news/covid-19/perejit-pandemiyu-i-ne-vpast-v-depressiyu-ekspert-rudn-o-trevoge-stresse-i-metodah-ih-preodoleniya> (дата обращения: 08.05.2021)

¹⁰¹ «Наступает состояние усталости». Психологи и социологи о влиянии самоизоляции на общество // Коммерсантъ URL: <https://www.kommersant.ru/doc/4355046> (дата обращения: 08.05.2021)

пессимистичным оценкам будущего, потери жизненного тонуса и даже к апатии. По этой причине общество так требует сейчас перемен, пусть даже разрушительных и иррациональных. Действия людей это подтверждают, кто-то разводится, кто-то переставляет мебель, кто-то открывает новое дело, а кто-то идет на митинг и выражает свое несогласие и требует смены государственной повестки. Однако, по мнению эксперта, в сущности это все повод, а главная причина таких действий – это избавление от накопившегося стресса, вызванного бездействием и затянувшимся периодом самоизоляции, продлением ограничительных мер (социальное дистанцирование – «туда не ходи», «тут не стой» и так далее). Таким образом, если людей будут ограничивать в действиях и контактах ещё продолжительное количество времени, то стресс никуда не уйдет, он будет только накапливаться, что приведет в конечном счете к усилению агрессии¹⁰².

Социолог Алексей Фирсов рассматривает массовую реакцию на крупное общественное событие (коронавирус) с позиции отражения в них глубинных страхов и установок. Эксперт говорит о том, что любая эпидемия, в нашем случае- COVID-19, имеет две фазы осмысления. Первая заключается в выдвижении экспертных экспертных гипотез, мнений, взглядов, фактов. Далее некоторые из этих интеллектуальных моделей «просачиваются» в мир простых обывателей, где бушует океан реакций и формируются свои убеждения, идеи и, конечно же, панические пережесты. При этом у индивидов присутствует четкая вера в то, что они совершают рациональный выбор, полагаясь лишь на подхваченные случайно данные. Социолог отмечает, что, несмотря на то, что современного человека отличает рациональность, на сегодняшний день это не показатель того, что при осмыслении реальности мы не всегда выбираем факты, проверенную информацию, мы все также подвержены влиянию «шаманов», которых сами выбираем и которым

¹⁰² «Нужна позитивная повестка». Психологи и социологи о новой общественной парадигме. // Новый проспект URL: <https://newprospect.ru/news/opinions/nuzhna-pozitivnaya-povestka-psikhologi-i-sotsiologi-o-novoy-obshchestvennoy-paradigme/> (дата обращения: 08.05.2021)

доверяем. Это происходит по причине того, что далеко не всю информацию мы в силах сами проверить и удостовериться в её правдивости и надежности. Массовые реакции, такие как закупка продуктов про запас, вопросы относительно того, стоит путешествовать или нет, использовать средства индивидуальной защиты или нет, пить ли успокоительные и другие сетевые дискуссии- все это показатель отсутствия рациональности. Такие наблюдения, по мнению эксперта, свидетельствуют о том, что: существуют накопленные ранее фобии, личные переживания и зависимости; имеют место попытки представления мира без себя; сформированы мнения на основании случайно подхваченных метафор и таких же случайных мнений; моделируются гипотетически возможные ситуации исходя из личного опыта или на основании воспоминаний о чем-то похожем, произошедшим может быть и давно, и вовсе не с нами; степень доверчивости, религиозные представления; существует страх показаться глупым в своих действиях, а также не исключен риск давления со стороны окружения. Таким образом, мы приходим к выводу, что перечисленные выше факторы имеют субъективный характер, а через выбранную модель поведения мы конструируем сами себя. Другими словами, простой обыватель сам конструирует свою картину мира на основании множества фрагментов, наделяя себя разными характеристиками и пытаясь определить себя в ней. Как правило, это происходит до осознанной рефлексии, на основании базовых неосознанных кодировок. Также эксперт отмечает огромное влияние медиа, которые манипулируют общественным сознанием. Люди в потоке информации выхватывают наиболее подходящие «пазлы», которые органичнее всего подходят к их «картине мира». Важно отметить, что «картина мира» индивида подвижна, она меняется исходя из ситуации, это объясняет отсутствие рационального компонента во многих моделях

поведения и объясняет отчасти паническую и эмоциональную реакцию на пандемию¹⁰³.

Эксперты отмечают, что корона-стресс является уникальным, так как источник невидим, у него чёткой формы и локализации. Когда враг виден- его можно «нейтрализовать», но коронавирус невидимый враг, по этой причине люди сегодня склоны искать объекты, на которые можно обратить свой гнев и выразить недовольство, возмущение. Такими объектами становятся правительство (власть), врачи, журналисты (СМИ), скупщики гречки, путешественники и прочие «виновные».

Итак, подводя итог, стоит отметить, что вышепредставленные оценки экспертов из разных областей подтверждают, что продолжающаяся пандемия коронавируса вызвала значительный рост социального стресса, выражающегося в изменении поведения, социальных реакций и привычек, и сходятся в едином мнении, относительно важности положительных эмоций, формировании позитивной медийной повестки, а также в необходимости формирования конструктивных моделей выхода из состояния стресса.

3.2 Социальный стресс в печатных текстах СМИ: идентификация

Современные СМИ довольно быстро реагируют на текущие социальные изменения, оперативно публикуя новости о происходящих событиях как в стране, так и в мире в целом. К сожалению, ни для кого не секрет, что СМИ имеют тенденцию освещать больше негативных новостей, нежели положительных. Для них характерны «кричащие» и сенсационные заголовки, нацеленные на привлечение и удерживание внимания аудитории, ведь лучше всего в этом мире продается страх¹⁰⁴. Таким образом, публикация большого количества материала в негативном ключе или чрезмерное описание

¹⁰³ *Фирсов Алексей* Назад в Средневековье: как реакция на коронавирус отражает все наши страхи и установки // Форбс URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/394135-nazad-v-srednevekove-kak-reakciya-na-koronavirus-otrazhaet-vse-nashi-strahi-i> (дата обращения: 08.05.2021)

¹⁰⁴ *Купина Н. А.* Пандемия коронавируса: метафорическая диагностика тревожной реальности в текстах СМИ // Известия Уральского федерального университета. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. – 2020. – Т. 26. – №. 3. – С. 5-13.

печальных или трагических моментов способствует формированию страхов, тревоги, ощущения беспомощности, в общем счете приводя к нагнетанию панических настроений, нередко способствующих возникновению состояния стресса у большого количества людей.

На сегодняшний день, можно отметить, что в научной литературе отсутствует описание исследований, направленных на выявление и анализ лингвистических маркеров стресса в устной и письменной речи. Однако мы предпримем попытку описания тональности текста при помощи выделения в нем ключевой лексики, имеющей наибольший эмоциональный окрас.

В условиях пандемии коронавируса социальная жизнь каждого, по большей части, перешла в онлайн, в Интернет, который стал средой, где возможно было общение между людьми. Но, несмотря на все возможности и плюсы, которые присущи виртуальному общению, существует и ряд минусов и рисков, например, стираются границы между частным и общественным. Так, социальные сети стали площадкой, где стало возможно выражение собственной позиции относительно происходящего в мире и стране. Быстро обостряющаяся эпидемиологическая обстановка, вводимые властями ограничительные меры (нередко нелогичные), ежедневные публикации новостных сводок с количеством заболевших, умерших, продолжительная изоляция и неизвестность. Все это накалило общество до предела, привело к накоплению негативного заряда и способствовало росту активности пользователей в социальных сетях, где люди могли выразить свое мнение и отношение к ситуации.

Как ранее было описано в данной работе, эмоции играют огромную роль как в формировании общества, так и являются неотъемлемой частью социального действия. Пандемия несомненно является экстремальной ситуацией, затронувшей эмоциональную сферу каждого индивида. Стрессовые условия способны изменять не только психологическую и физическую активность человека, но и приводить к скачкам показателей активности общения. Так, эмоциональное состояние индивида, являющееся в

том числе продуктом его взаимосвязи с обществом, проявляется в его контактах с социальной средой¹⁰⁵. Например, под воздействием эмоций агрессии, таких как гнев, ненависть, отвращение, может сформироваться агрессивное поведение, способного, по мнению Ю. Левады¹⁰⁶, привести к изменениям эмоционального баланса общества¹⁰⁷.

Состояние эмоционального напряжения может негативно сказаться на мыслительных процессах и привести к некоторым затруднениям, которые, в свою очередь, находят своё выражение и проявляется в смысловой составляющей сообщения. Так, для человека, находящегося в стрессовом состоянии характерно: снижение разнообразия лексикона (использование более простых слов для выражения мыслей); использование более скудного шаблонного лексикона (стереотипизации); нарушение синтаксиса (порядка слов в предложении; использование ненормативной лексики (для более эффективной передачи информации и её убедительности); увеличение количества ошибок¹⁰⁸.

В рамках нашей работы, объектом которой является социальный стресс, наибольший интерес для исследования представляют эмоции, определяющие эмоциональную тональность сообщений как негативную, а именно: агрессивную, враждебную, тревожную и пессимистичную тональность. Таким образом, рассмотрим некоторые эмоции и их характеристики, являющиеся социально-ориентированными и находящими своё проявление в текстовых сообщениях, в качестве ответной реакции на социальный стресс, испытываемый людьми¹⁰⁹:

¹⁰⁵ Лопатина О. И. Исследование особенностей речи в стрессовых ситуациях //Современные наукоемкие технологии. – 2013. – №. 7-1. – С. 91-91.

¹⁰⁶ Левада Ю. Проблема эмоционального баланса общества // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2000. № 2 (46). С. 7–16.

¹⁰⁷ Голубин Р. В. и др. Определение эмоциональной тональности текстов как инструмент социального управления: кейс CoViD-19 //Теория и практика общественного развития. – 2021. – №. 4. – С. 13-19.

¹⁰⁸ Лопатина О. И. Исследование особенностей речи в стрессовых ситуациях //Современные наукоемкие технологии. – 2013. – №. 7-1. – С. 91-91.

¹⁰⁹ Голубин Р. В. и др. Определение эмоциональной тональности текстов как инструмент социального управления: кейс CoViD-19 //Теория и практика общественного развития. – 2021. – №. 4. – С. 13-19.

1. *Гнев*. В повседневной жизни мы чаще всего сталкиваемся со сдерживанием гнева, так он имеет отношение к числу агрессивных эмоций. Однако, на просторах интернета выражение данной эмоции представляется не столь затруднительным и влекущим серьезные последствия (как это могло быть в реальной жизни), позволяя субъекту выпустить пар, избавиться от негативной энергии, а также дает возможность ему почувствовать себя причастным к действию, а не являться просто серой массой и жертвой сложившихся обстоятельств. Примером маркеров эмоции гнева может быть инвективная лексика, направленная на власть, в политическую сторону и людей, нарушающих правила самоизоляции и борьбы с вирусом.

2. Эмоция гнева часто взаимодействует с эмоцией *презрения* и *отвращения*, образуя «триаду гнева». Примером текстового сообщения, сигнализирующего о наличии в нем презрительной тональности, могут стать агрессивные сообщения, направленные на: власть, которая своевременно не предприняла ряд мер по борьбе с распространением вируса; людей, изначально не веривших в опасность заболевания и угрозу и нарушающих самоизоляцию (ковид-диссидентов).

3. *Страх*. Эмоция страха возникает в условиях, когда существует потенциальная угроза жизни, здоровью как собственному, так и близких людей (пандемия яркий пример) или же при наличии прямой опасности или вреда ситуации. Сообщения, в которых представлена эмоция страха отличаются высоким уровнем тревожности. Маркерами эмоции страха являются слова и фразы: содержащие опасение за здоровье близких; отражающие отсутствие контроля над ситуацией; выражающие повышенную тревожность относительно личной ответственности.

4. *Печаль*. Представляет собой негативную эмоцию, которая, в случае коронавирусной угрозы, развивается по мере усугубления эпидемиологической обстановки. Легкое уныние сменяется более сильной эмоцией горя (вариация печали), а при длительном присутствии способна переходить в гнев. Маркерами эмоции печали, содержащимися в текстовых

сообщениях, могут быть: описание чувства бессилия перед ситуацией и ощущение отсутствия возможности повлиять на ход событий; пессимистичные прогнозы относительно продолжительности пандемии и развития событий; выражение сожаления, сочувствия заболевшим и даже соболезнования людям, потерявшим близких и родных¹¹⁰.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что официальные СМИ, в частности новостные материалы, публикуемые ими в социальных сетях с возможностью комментирования, оказались тревожным информационным полем и открытой площадкой, где стало осуществимо выражение накопленных негативных эмоций, как результат воздействия социального стресса, возникшего в условиях пандемии коронавируса. Таким образом, среда интернета, с присущей ей анонимностью, способна раскрыть истинные мнения людей, отличающиеся особой раскованностью и повышенной эмоциональной окраской.

Наиболее подробно маркеры социального стресса будут раскрыты в пункте, содержащем эмпирическое исследование.

3.3. Эмпирическое исследование социального стресса и его последствий на примере самоизоляции в Российской Федерации 2020

На сегодняшний день эпидемиологическая обстановка в нашей стране и в мире по-прежнему остается нестабильной и не исключена тенденция к её дальнейшему обострению. Об этом свидетельствуют прогнозы экспертов в области здравоохранения, статистика по заболевшим и умершим, а также ухудшение ситуации с коронавирусом в других странах и появление новых штаммов вируса. По этой причине тема пандемии коронавируса продолжает оставаться наиболее актуальной, значимой и самой обсуждаемой. Состояние неопределенности, в котором мы вынуждено находимся уже долгое время (больше года), потенциальная угроза жизни и здоровью каждого, не может не

¹¹⁰ *Белая Е. Н.* Теоретические основы исследования языковых и речевых репрезентаций базовых эмоций человека (на материале русского и французского языков) // Алт. гос. ун-т: Барнаул. – 2006. – 211 С.

сказаться на самочувствии людей. Пандемия коронавируса стала мощным социальным фактором стресса, приводящем к формированию общего ощущения страха, росту психоэмоциональной напряженности и уровня тревоги и, как следствие, к кумулятивному стрессовому эффекту, находящему выражение в том числе и в социальных реакциях и действиях, имеющих эмоциональную природу¹¹¹.

Программа исследования

Цель – проанализировать комментарии на предмет наличия в них маркеров социального стресса под новостными публикациями, посвящённых теме пандемии коронавируса и размещённых на официальной странице РИА Новостей в социальной сети «ВКонтакте».

Объект – комментарии под новостными публикациями РИА Новостей в социальной сети «ВКонтакте», посвящённые теме коронавируса.

Предмет – маркеры социального стресса, содержащиеся в комментариях под новостными публикациями РИА Новостей в социальной сети «ВКонтакте», посвящённых теме коронавируса.

Задачи:

- 1) Выявить маркеры социального стресса, выражающиеся в реакции людей на актуальные новости относительно пандемии коронавируса.
- 2) Анализ эмоциональной составляющей (тональности) комментариев.
- 3) Оценить влияние СМИ на формирование коллективных чувств и эмоций в период экстремальных ситуаций.
- 4) Выявление ключевой (доминирующей) эмоции, характеризующей общее эмоциональное состояние на протяжении всего периода анализа комментариев.

Гипотезы:

¹¹¹ Ениколопов С. Н. и др. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность. – 2020. – С. 100-121.

1. Коллективные эмоциональные климаты способны оказывать влияние на коллективные переживания и быть их источником.

2. Социальный стресс находит свое выражение в реакциях общественности на пандемию коронавируса, а также в коллективных действиях.

3. Использование отрицательной эмоционально-окрашенной лексики при выражении собственного мнения путем публикации комментариев становятся детерминантами конфликтов и агрессии.

4. Публикация большого количества негативных комментариев способствуют повышению уровня тревоги, социальной напряженности.

Выборка: Анализ комментариев под ежедневно публикуемыми новостными материалами в ленте РИА Новостей по теме пандемии коронавируса. Для нашего исследования методом контент-анализа была выбрана официальная страница РИА Новостей в социальной сети «ВКонтакте». Выбор данного информационного агентства для анализа обусловлен двумя факторами: 1) официальный источник новостей; 2) количество подписчиков в социальной сети ВКонтакте (по состоянию на 29.04.2021 - 2 560 989 человек). Для проведения контент-анализа была выбрана социальная сеть, а именно лента новостей (РИА Новости), так как это публичное пространство, интернет-площадка и новостной ресурс с возможностью: выражения в режиме «нон-стоп» собственной позиции относительно текущих событий; обсуждения с другими пользователями опубликованных новостей и их комментирование.

При проведении контент-анализа в социальной сети «ВКонтакте» были учтены социально-демографические показатели. По данным исследовательской компании Mediascope, специализирующейся на медиаисследованиях, с небольшим перевесом преобладает женская аудитория среди всех пользователей (52,8 %) ¹¹². В разрезе возраста преобладает

¹¹²Социально-демографический профиль «ВКонтакте» // Веб-индекс Медиаскоп URL: <https://webindex.mediascope.net/report?id=16571> (дата обращения: 08.05.2021)

аудитория от 24 лет до 34 лет, далее следует аудитория в возрасте от 35 до 44 лет, следом от 12 до 24 лет и замыкают две возрастные категории – от 44 до 55 лет и выше 55 лет. По уровню дохода преобладают пользователи со средним уровнем достатка. Данные о ключевых социально-демографических характеристиках пользователей, позволяют установить и проследить наличие взаимосвязей между некоторыми компонентами (социальными реакциями, различными эмоциональными состояниями и другим).

Таким образом, использование такой информационной площадки делает возможным в режиме онлайн следить за последними новостями, а также отслеживать и анализировать в динамике реакцию людей на изменения, происходящие в информационном поле.

Единицей анализа являются комментарии под ежедневными информационными постами, посвященными освещению темы коронавируса.

Единицами счёта выступают маркеры социального стресса (эмоционально-окрашенные логически законченные фразы)

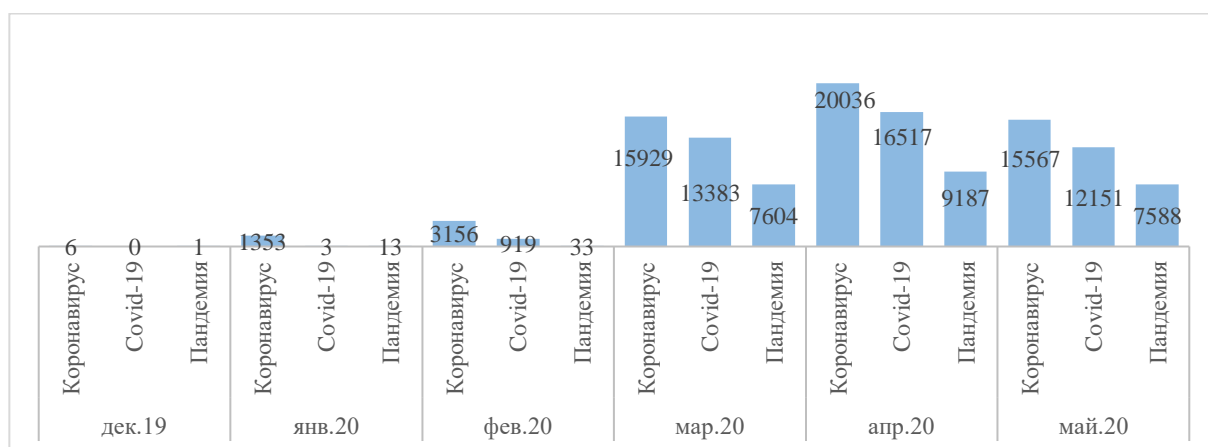
Результаты исследования

Как ранее было отмечено, в целях настоящего исследования был проведён контент-анализ комментариев на предмет выявления в них маркеров социального стресса под новостными публикациями, посвящённые теме пандемии и размещённые на официальной странице РИА Новостей в социальной сети «ВКонтакте», а также отобранные нами, исходя из наибольшей активности пользователей (большее количество комментариев) под новостным материалом.

Для достижения поставленной цели нами была проанализирована новостная лента РИА Новостей за период с 01.12.2019 по 31.05.2020 и отобран материал, главной темой которого являлся COVID-19/коронавирус/пандемия, исходя из наибольшей популярности (резонансности новости) и отобрано 100 постов для анализа, набравших наибольшее количество комментариев.

Таким образом, ниже представлены все количественные и качественные данные, полученные в ходе эмпирического исследования.

График 3.1 Число упоминаний в новостных публикациях темы пандемии коронавируса («коронавирус», «COVID-19», «пандемия») за период 01.12.2019-31.05.2020



Данные, представленные на графике 3.1., позволяют проанализировать динамику публикаций и сделать вывод относительно возрастающего интереса к теме коронавируса. Наименьшее количество публикаций по теме коронавируса отмечается в декабре 2019 года, связано это с тем, что были зафиксированы первые случаи вируса в Китае. Далее, в январе 2020 года виден скачек количества публикаций, содержащих материал о коронавирусе, это связано с тем, что на территории России 31.01.2020 были выявлены и зарегистрированы первые случаи (2 случая) заражения новым вирусом. В связи с широким распространением коронавирусной инфекции по всему миру, в феврале 2020 года возрастает количество новостных публикаций, главной темой которых становится пандемия. Согласно графику, в марте 2020 года можно отметить резкий скачек по количеству публикаций на тему коронавируса. Главным образом это связано с увеличением случаев заражения, массовой закупкой продуктов и других товаров первой необходимости, а также началом введения режима самоизоляции по всей стране в конце месяца. В апреле 2020 года можно отметить наибольшее количество публикаций на тему коронавируса, связано это с возрастающим количеством заражений как по всему миру, так и внутри страны, с увеличивающимся количеством случаев летального исхода, с вводимыми

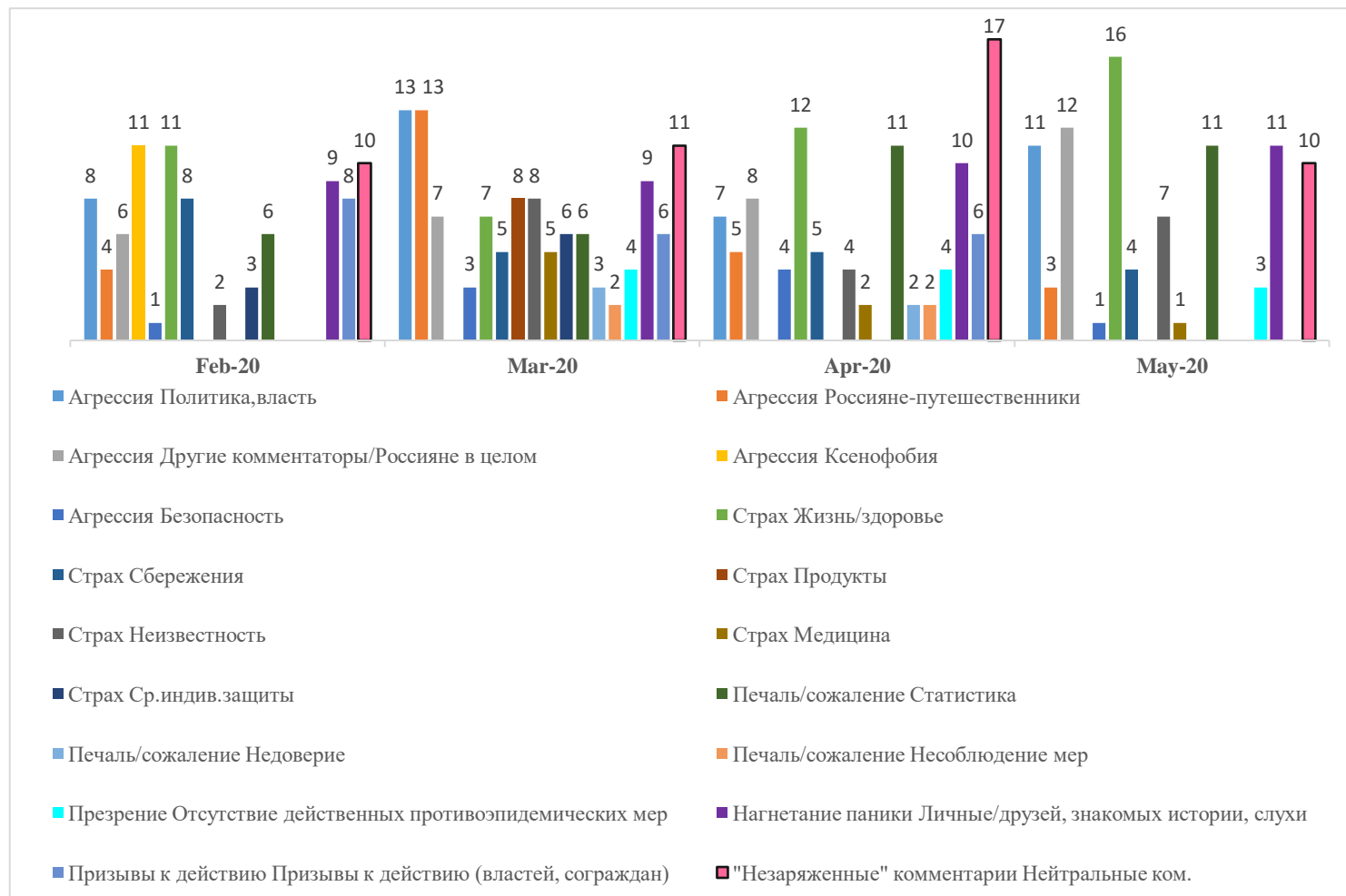
властями ограничительными мерами. В мае 2020 года можно отметить незначительный спад по количеству новостных публикаций, посвященных теме коронавируса, однако все еще сохраняется высокий уровень интереса к теме пандемии, так как появляется все больше случаев заражения, обсуждений возможной вакцинации и сроков её начала, также продолжает действовать режим самоизоляции.

Таблица 3.1

В приложении

Для исследования контента, а именно комментариев на предмет выявления в них маркеров социального стресса, были выбраны и проанализированы новости, набравшие наибольшее количество комментариев, что может свидетельствовать о социальной «заряженности» новости (наибольшем интересе со стороны пользователей). В свою очередь это позволило выявить в комментариях конструктивные и неконструктивные высказывания, различные непосредственные и настоящие реакции людей на события, связанные с пандемией коронавируса и вызывающие у них наибольший интерес. Важно отметить, что при анализе комментариев вспомогательным элементом, позволяющим наиболее точно и достоверно определить эмоциональную тональность и окрашенность текста, а также способствовавшие выявлению маркеров социального стресса стали такие коммуникативные инструменты как: эмодзи, смайлики, а также знаки препинания (восклицательный/вопросительный знак, многоточие).

График 3.2 Соотношение количества комментариев, содержащих ключевые маркеры социального стресса (в виде эмоциональных проявлений) с комментариями эмоционально «незаряженными», нейтральными за период 01.02.2020-31.05.2020 (абсолютные значения)



Количественный и качественный анализ комментариев позволил проанализировать комментарии по эмоциональной тональности на предмет выделения в них ключевых эмоций и социальных реакций, сигнализирующих о наличии социального стресса, а также оценить динамику изменения количества комментариев согласно изменяющейся эпидемиологической ситуации.

В феврале 2020 года преобладают две эмоции – это гнев (агрессия) и страх. Проявление агрессии связано со вспышкой ксенофобии и расизма, а также поднявшейся в социальных сетях волной антикитайских настроений, обусловленных тем, что первые очаги заболевания были выявлены в Китае.

Также в феврале 2020 года можно отметить преобладание эмоции страха, которая вызвана опасением людей за жизнь и здоровье. Нагнетание паники также выражено в феврале 2020 года, это связано с тем, что вирус ещё мало изучен, а неопределенность ситуации и её уникальность приводят к нарастанию панических настроений, выражающихся путем публикации слухов, непроверенной информации, субъективных мнений и оценок, основывающиеся на эмоциональных суждениях, личном жизненном опыте и точке зрения. Затем следует эмоция гнева (агрессии), а также призывы к действию, которые адресованы и направлены на политику/власть, это объясняется тем, что люди не поддерживают действия властей по принимаемым мерам, точнее их отсутствию. На том же уровне в комментариях присутствует эмоция страха, которая обусловлена переживаниями людей за потерю сбережений и средств к существованию. Количество комментариев, имеющих нейтральную эмоциональную тональность и содержащие конструктивные высказывания относительно происходящей ситуации в мире значительно меньше в сравнении с другими группами комментариев, имеющих негативную эмоциональную тональность.

В марте 2020 года возрастает количество неконструктивных комментариев, содержащих агрессивные эмоции, направленные на «политику/власть» и на «россиян-путешественников. Это объясняется тем, что растет число зараженных, среди пребывающих из-за границы и не соблюдающих меры безопасности; власти не сразу предпринимают решение о введении действенных противоэпидемических мер, о чем свидетельствует наличие эмоции презрения, которая проявляется в марте месяца. В связи с массовой закупкой продуктов питания и непродовольственных товаров (туалетная бумага, средства индивидуальной защиты и другое) в марте месяце в комментариях продолжает занимать лидирующие позиции эмоция страха, возникшая из-за резкого и искусственно возросшего спроса на продукты, отсутствия наличия средств индивидуальной защиты и первой необходимости. Также в конце марта 2020 года власти принимают

радикальное решение и вводят режим самоизоляции, который порождает волну агрессии, направленной как на власть, так и на других россиян, комментаторов, а также приводит к росту паники в обществе и страха перед неизвестностью, неопределенностью, проявляющейся в виде растерянности людей («что делать», «куда обращаться», «кого затрагивают принятые меры», «на кого распространяются, на кого нет»).

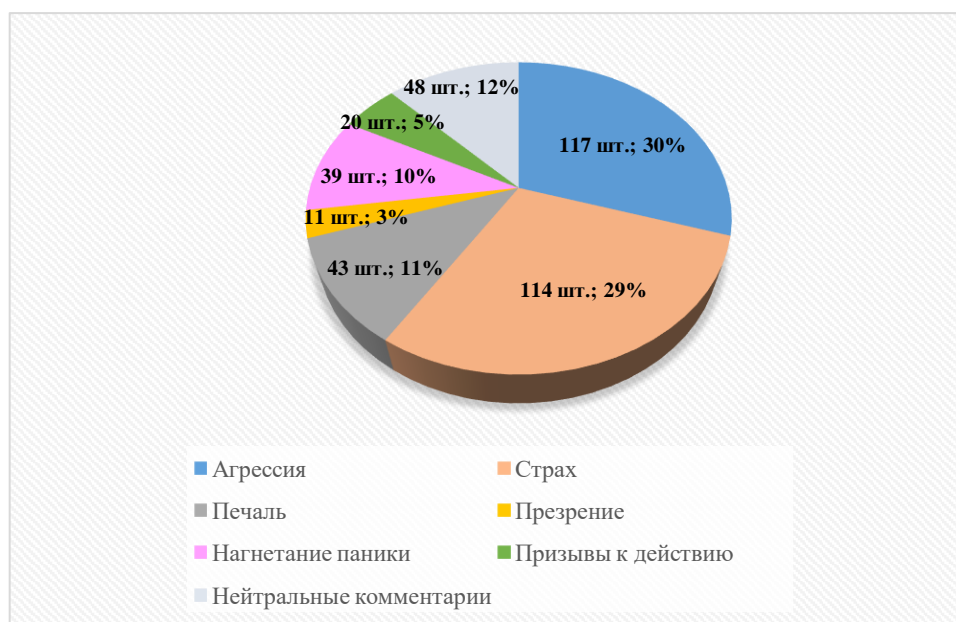
В апреле 2020 года высокие значения и наибольшую встречаемость имеет эмоция страха, которая проявляется в виде страха людей за жизнь и здоровье. Это можно объяснить тем, что существенно возрастает количество зараженных и умерших. Также можно отметить страх перед неизвестностью, отсутствием должного уровня медицины и страх потери сбережений, так как самоизоляция продолжается, в связи с этим многие люди потеряли источник доходов или снизился его уровень. Таким образом, новостные публикации, содержащие данные о новых случаях заражения, набирают наибольшее количество комментариев, поскольку свидетельствуют о существующей опасности и подтверждают наличие потенциальной угрозы жизни. Ухудшение статистики сказывается на самочувствии россиян и приводит скачку эмоции печали по поводу динамики распространения вируса, числа зараженных и умерших, что видно из представленных данных на графике 3.2. Также прослеживается эмоция печали относительно некоторого недоверия к публикуемым данным, содержащих число новых случаев и летальных исходов.

В мае 2020 года, согласно представленным данным на графике 3.2., можно отметить преобладание эмоции страха за жизнь и здоровье. Это можно объяснить тем, что все больше случаев заболеваний зафиксировано, всё большее количество людей прямо или косвенно (друзья/знакомые) были затронуты вирусом. В сравнении с предыдущими месяцами, увеличивается число агрессивных комментариев по отношению к другим комментаторам и россиянам в целом, это можно связать с влиянием введенного режима самоизоляции, не покидающего чувства тревоги и беспокойства. А также

следует отметить, что в мае возрастает количество обсуждений вокруг возможной вакцинации, её эффективности, последствий и сроков. Эмоцию гнева (агрессии) в отношении к власти/политики и её значительное количество можно связать со склонностью людей не поддерживать инициативы правительства (продление режима самоизоляции, штрафы за нарушение перчаточно-масочного режима и другого), отсутствием доверия к ней, отторжением инициатив «сверху». Также можно проследить значительное количество эмоции печали по отношению к растущей статистике по заболевшим, а также выражающейся в пессимистичных прогнозах развития эпидемиологической ситуации и отсутствии понимания, когда все закончится.

Таким образом, в феврале 2020 года наиболее часто встречаемой эмоцией стала агрессия (гнев), далее эмоция страха, следом нагнетание панических настроений, призывы к действию и эмоция печали. В марте 2020 года значительно выражена эмоция страха, затем агрессия, следом печаль, далее нагнетание паники, встречаются призывы к действию и эмоция презрения. В апреле 2020 года возрастает представленность эмоции гнева (агрессии), почти такие же позиции занимает эмоция страха, далее следует эмоция печали, нагнетание паники, призывы к действию и эмоция презрения.

Диаграмма 3.1 Соотношение комментариев по эмоциональной тональности и преобладающим стрессовым реакциям (в абсолютном и относительном «%» выражении) за период 01.02.2020-31.05.2020



В мае 2020 года наиболее часто встречающейся эмоцией стал страх, с минимальной разницей за ней следует эмоция агрессии (гнев), затем нагнетание паники и печаль (на одном уровне), далее эмоция презрения.

Обобщив полученные результаты, можно отметить, что по количеству комментариев и выявленных в них ключевых эмоций, лидирующей эмоцией стала агрессия (гнев) (30 %), однако, с минимальным отрывом за ней следует эмоция страха (29 %), затем нейтральные комментарии (12 %), следом печаль (11 %), нагнетание паники (10%), призывы к действию (5 %), и эмоция презрения (3%). Из всего этого можно сделать вывод, что по результатам оценки эмоциональной тональности комментариев в совокупности преобладают отрицательные эмоции над нейтральными. Полученные результаты могут свидетельствовать о наличии социального стресса в обществе, массовом состоянии фрустрации.

Пандемия коронавируса стала серьезным испытанием для всех, так как стала мощным социальным фактором, повлиявшим на формирование

тревожных, панических и депрессивных настроений. Подводя итог вышесказанному стоит отметить, что действительно, во время первой волны пандемии коронавируса отмечается рост агрессивных настроений в обществе, свидетельствующих о наличии социального стресса. Проведенное нами эмпирическое исследование комментариев на предмет выявления маркеров социального стресса в социальной сети «ВКонтакте» на официальной странице РИА Новостей методом контент-анализа это подтверждает.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном обществе проблема стресса приобретает все возрастающую научную и социально-практическую актуальность, поскольку жизнь человека ежедневно подвержена как прямому, так и опосредованному воздействию различных психологических, физиологических, социальных стрессоров.

При изучении стресса как отдельной категории и феномена, были сделаны выводы, что, не смотря на природу происхождения, не любой стресс-фактор может вызвать стресс, а только тот, что оценивается индивидом как представляющий реальную угрозу, отличающийся личной значимостью, нарушающий его адаптацию, затрудняющий функционирование, препятствующий контролю и самоактуализации, однако, в сущности приводящий к одинаковой биологической реакции, направленной на активизацию защитных способностей организма. Важно отметить, что организм не обладает безграничными адаптационными ресурсами, а в случае достижения критической точки напряжения при затяжном стрессе, а также невозможности нейтрализации стресс-фактора, наступает стадия истощения его возможностей.

Изучив базовые теоретические концепции стресса, мы пришли к выводу, что существует множество взглядов и подходов к изучению стресса (ввиду его сложности как феномена и междисциплинарности), однако ключевыми факторами, предопределяющими ответную реакцию организма на стресс, являются: характеристики стрессовых стимулов (физиологические/психологические), механизмы воздействия (прямое/опосредованное), интенсивность воздействия, особенности и установки индивида.

Социальная природа человека обуславливает его высокую потребность в социальной интеграции и поддержании социальных связей и отношений. Как правило, социальный стресс является наиболее распространенным типом

стресса, оказывающим наибольшее влияние на человека, так как люди сталкиваются с ним в повседневной жизни, то есть ежедневно. Таким образом, вероятность быть подверженным социальному стрессу возрастает, так как представляет собой явление глубоко общественное, а источником является само общество и социальная среда. Так, индивид или группа может быть подвержена влиянию стресс-фактора опосредованно, то есть путем проекции на себя проблем других, а также негативного опыта воздействия ситуации.

Пандемия коронавируса стала уникальным примером, когда страх, тревога и паника массово распространились в обществе. Важной особенностью социального стресса является многоуровневость сфер его влияния. Таким образом, социальный стресс может проявляться: на личностном уровне, затрагивая индивидуальные характеристики человека; на уровне социальных групп, в которые вовлечен индивид и на глобальном уровне, когда затрагивает такие глобальные сообщества, такие как государства, нации.

Интерпретация социальных действий, структур, понимание ситуаций и социальных отношений, становится наиболее успешным при учете эмоционального компонента-эмоций, которые с одной стороны являются результатом социальных процессов, а с другой стороны- порождают их и являются «причиной». Важно учитывать тот факт, что эмоции, чувства, настроение оказывают прямое влияние на формирование поведения человека и во многом определяют исход социальных взаимодействий индивидов. Сначала появляются эмоции, потом возникают чувства, а из комбинаций чувств развивается настроение. Понимание отличительных особенностей и стадий возникновения может способствовать более эффективному управлению ими, позволяющему избежать ловушку накопления негативных эмоций, формирование отрицательных чувств и возникновение плохого настроения, которые могут при бездействии привести к серьёзным разрушительным последствиям для любого социального организма, переходя в дистресс.

При изучении социального стресса как феномена важно остановиться на рассмотрении выраженности эмоционального, рационального и поведенческого компонента в нем. Следует отметить, что при воздействии социального стресса на организм, как правило, рациональная оценка ситуации, выбор рациональной модели поведения отходят на второстепенный план, так как для эмоций характерно «опережение», «эмоциональный аппарат» первым откликается на экстремальную ситуацию. Так, в условиях социально-стрессовой ситуации, обусловленной распространением вируса, особенно важно учитывать эмоциональную нестабильность, вскрывающую новые поведенческие стратегии и эмоциональные реакции как способы адаптации к новой стрессовой ситуации, обостряющие все прежние страхи и порождая новые. Стоит отметить, что социальный стресс может достигнуть определенного уровня и устойчивого состояния, закрепившись в общественном сознании и приобретая характер социального феномена, при этом он продолжает воздействовать на массовое сознание из чего можно заключить, что этот процесс становится циклическим. Таким образом, эффект пандемии как социально-стрессовой ситуации проявился в распространении чувства тревоги, страха, паники, которые охватили весь мир и привели к возникновению социального стресса, который, в свою очередь, отразился на социальном настроении. Так, ярким примером масштабного влияния социального настроения, детерминированного социальным стрессом и обладающего разрушительной силой воздействия, являются действия социальных групп и некоторых слоев общества, которые в условиях аффективного состояния, объединенные общими чувствами, идеями, поддавшись импульсам, впадали в крайность, сметая все на своем пути.

Поведенческая реакция индивидов зависит от многих факторов и условий, например, от индивидуальных особенностей человека, его принадлежности к определенной социальной группе, разделяемых им и группой ценностей, ситуативного контекста. В свою очередь, наличие определенных групп людей, схожих в своих действиях или бездействии,

другими словами - выбранных поведенческих моделях, способствовало появлению новых типов вирусной поведенческой идентичности, анализ которых может продемонстрировать ценности большинства, социальную идентичность, позволить оценить ситуативный контекст и спрогнозировать риски, а также сигнализировать о наличии в обществе социального стресса и масштабах его распространения.

В рамках данной работы было реализовано собственное эмпирическое исследование в формате контент-анализа, цель которого заключалась в анализе комментариев под новостными публикациями РИА Новостей в социальной сети «ВКонтакте», посвященных теме коронавируса, на предмет выделения маркеров социального стресса, содержащихся в них. Некоторые особенности социальных сетей, а именно присущая им анонимность, чувство безнаказанности, отсутствие личной ответственности, способны раскрыть истинные мнения людей, отличающиеся особой раскованностью и повышенной эмоциональной окраской, а также способствовать вскрытию и пониманию истинных мотивов действий индивидов. Таким образом, стрессовые условия, способны изменять не только психологическую и физическую активность человека, но и приводить к скачкам показателей активности общения. Согласно развивающейся эпидемиологической ситуации, введении ограничительных мер, был зафиксирован рост числа новостных публикаций, посвященных теме коронавируса, а также, пропорционально этому отмечен рост числа комментариев, что свидетельствует о высокой социальной «заряженности» новости, выражающейся в наибольшем интересе со стороны пользователей. При этом, в состоянии эмоционального напряжения, отмечается: снижение разнообразия лексикона (использование более простых слов для выражения мыслей); использование более скудного шаблонного лексикона (стереотипизации); нарушение синтаксиса (порядка слов в предложении; использование ненормативной лексики (для более эффективной передачи информации и её убедительности); увеличение количества ошибок. Также вспомогательным

элементом, способствующим выявлению маркеров социального стресса стали такие коммуникативные инструменты как: эмодзи, смайлики (символизирующие такие эмоции как: грусть «(», печаль «:-<», недовольство «:-/», удивление «:-О», а также знаки препинания (восклицательный (агрессия, призывы к действию)/вопросительный знак (страх перед неизвестностью), многоточие (страх, печаль).

Таким образом, в ходе количественного и качественного анализа комментариев по эмоциональной тональности, удалось установить, что во время первой волны коронавируса отмечается преобладание отрицательных (негативных эмоций), таких как агрессия и страх над нейтральными. Анализ комментариев позволил оценить в них долю преобладания конструктивных высказываний и неконструктивных (эмоционально-заряженных). Полученные результаты могут свидетельствовать о наличии социального стресса в обществе, выражающегося в росте агрессивных настроений в обществе, массовом состоянии фрустрации.

Изучение социального стресса, вызванного новым типом вируса, усложняется стрессогенностью ситуации и двойственным характером стрессора, а именно: коронавирус представляет как витальную угрозу потенциально для каждого (наличие реальной угрозы жизни и здоровья), так и виртуальную (психоэмоциональное воздействие (социальное воздействие или собственные мысли)); действие стрессора может быть направлено как на физическое благополучие, так и влиять на социальный статус и другое; по характеру переживаний вызывать как «первичные» биологические эмоции – страх, боль, гнев, так и формировать «вторичные» эмоциональные реакции (тревога, беспокойство, депрессия) путем когнитивной интерпретации ситуации, усугубляя общее состояние и нередко приводя к эмоциональному перенапряжению; размытостью временных границ, неопределенностью (угроза есть в настоящем и сохранится в ближайшем будущем).

Таким образом, природа социального стрессора в данном случае имеет как субъективные, так и объективные характеристики, воздействует как на

физиологическое, так и на психологическое состояние. К объективным относится, то, что это экстремальная ситуация, дополняющаяся неопределенностью (отсутствие временных рамок, чётких прогнозов) чрезвычайное обстоятельство, никто не знал, не был готов. К субъективным можно отнести снижение возможности удовлетворения базовых потребностей человека, происходит разрыв между «сегодняшним» состоянием, в котором каждый вынужден находиться и референтным состоянием, в котором индивид ранее прибывал и к которому стремится.

Важным компонентом развития социального стресса стала информационная составляющая, которой оперирует общество, а именно её количество, качество и доступность (тенденция СМИ освещать больше негативных новостей, нежели положительных, в общем счете приводя к нагнетанию панических настроений, нередко способствующих возникновению состояния стресса у большого количества людей).

Стоит признать, что пандемия коронавируса внесла свои коррективы как в экономическую, политическую, так и социальную сферы навсегда преобразовав современную реальность. Произошедшие изменения в социальных практиках, коммуникациях способствовали образованию новой «нормальности» и переходу к новой реальности, формируя посткоронавирусное общество.

Пандемия коронавируса способствовала изменению привычных практик, вынуждая людей действовать вне привычных контекстов, изменяя наработанные годами модели и схемы поведения. Мы привыкли к выполнению множества рутинных действий, которые выполнялись на автомате и строились на однотипных и повторяющихся ситуациях в прошлом. Однако, в нестабильных условиях, вызванных пандемией коронавируса, которая является абсолютно уникальной ситуацией, произошла глобальная трансформация повседневных практик, приводящих к изменению наших реакций, которые в меньшей степени могут основываться на автоматизме.

Пандемия коронавируса стала проблемой глобального значения, а значит требует глобального ответа¹¹³. Таким образом можно сделать вывод, что социальный стресс, являясь явлением не новым, в контексте пандемии приобрел характер «общемировой эпидемии», а также статус нового феномена коронавирусного времени.

¹¹³ Chakraborty I., Maity P. COVID-19 outbreak: Migration, effects on society, global environment and prevention // Science and The Environment. 2020. Vol. 3(728). P. 138–145.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Автобусы с эвакуированными из Китая украинцами закидали камнями масок // РИА Новости URL: <https://ria.ru/20200220/1565033620.html>
2. *Александровский Ю. А.* Социально-стрессовые расстройства //Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени ВМ Бехтерева. – 1992. – №. 2.
3. *Барсукова С.Ю.* Солидарность участников неформальной экономики (на примере стратегий мигрантов и предпринимателей) // СоцИс. – М., 2002. – № 4.
4. *Бильданова В. Р., Бисерова Г. К., Шагивалеева Г. Р.* Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие //Елабуга: Издательство ЕИ КФУ. – 2015.
5. *Богомягкова Е. С.* Потенциал социологии эмоций в исследовании социальных проблем //Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. – 2016. – №. 4.
6. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
7. *Василенко Е. А.* Психологические механизмы воздействия социального стресса на социально-психологическую адаптацию личности //Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – №. 4.
8. *Вахштайн В.С.* Как эпидемии меняют нашу рутину и формируют новые страхи в обществе? // Бумага URL: <https://paperpaper.ru/campus/kak-epidemii-menyayut-nashu-rutinu-i-form/>
9. *Вахштайн В.С.* Пандемия, страх, солидарность // «Россия в глобальной политике» URL: <https://globalaffairs.ru/articles/pandemiya-strah-solidarnost/>

10. *Великая Н. М., Фламиния С., Ирсетская Е. А.* Пандемия коронавируса в публичном дискурсе современной России: угрозы, вызовы и возможности // Вопросы управления. – 2021. – №. 1 (68).
11. ВОЗ объявила пандемию нового коронавируса // Русская служба Би-би-си URL: <https://www.bbc.com/russian/news-51842591>
12. *Голубин Р. В.* и др. Определение эмоциональной тональности текстов как инструмент социального управления: кейс CoViD-19 // Теория и практика общественного развития. – 2021. – №. 4.
13. *Григорьева Н. С.* Граждане и общество в условиях пандемии COVID-19: общественные интересы versus личная свобода // Государственное управление. Электронный вестник. – 2021. – №. 84.
14. *Ениколопов С. Н.* и др. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность. – 2020.
15. Из-за коронавируса в мире выросли ксенофобия и расизм // Белсат URL: <https://belsat.eu/ru/news/iz-za-koronavirusa-v-mire-vyrosli-ksenofobiya-i-rasizm/>
16. *Ильин Е. П.* Эмоции и чувства. 2-е изд.: переработанное и дополненное. – Издательский дом " Питер", 2013.
17. *Китаев-Смык Л. А.* Организм и стресс. Стресс жизни и стресс смерти. М.: Смысл, 2012.
18. Клиническое исследование препаратов для лечения COVID-19 «Solidarity» // ВОЗ URL: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/global-research-on-novel-coronavirus-2019-ncov/solidarity-clinical-trial-for-covid-19-treatments>
19. *Козлова М. А., Симонова О. А.* Моральные эмоции в ряду механизмов социального сплочения // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2016. – №. 4 (43).

20. *Козырев Г. И.* Социальное действие, взаимодействие, поведение и социальный контроль //Социологические исследования. – 2005. – №. 8.
21. *Котова Е. В.* Covid-19: профилактика поведенческих и эмоциональных нарушений //Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. – №. 3.
22. *Кравченко С.А.* Социология: парадигмы через призму социологического воображения / Кравченко С.А. – М.: Экзамен, 2003.
23. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Научная монография. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
24. *Кузнецова Е. В., Петровская В. Г., Рязанцева С. А.* Психология стресса и эмоционального выгорания : учеб. пособ. для студ. факультета психологии. / Е.В.Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. - Куйбышев, 2012.
25. *Куликова Т.И.* Психология стресса. Издательство: Имидж Принт, 2014. *Порядина, Г. В.* Стресс и патология: методическое пособие/ Г. В. Порядина. -М.: РГМУ, 2009.
26. *Купина Н. А.* Пандемия коронавируса: метафорическая диагностика тревожной реальности в текстах СМИ //Известия Уральского федерального университета. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. – 2020. – Т. 26. – №. 3.
27. *Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования Текст / Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Лев и. Л. : Медицина, 1970.
28. *Лазарус Р.С., Лонье Р.* Трансакции между человеком и окружающей средой, связанные со стрессом // Перспективы интерактивной психологии. - Спрингер, Бостон, Массачусетс, 1978.
29. *Лебон Г.* Психология народов и масс. – М. : Академический проект, 2011.

30. *Левада Ю.* Проблема эмоционального баланса общества // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2000. № 2 (46).
31. *Лопатина О. И.* Исследование особенностей речи в стрессовых ситуациях // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – №. 7-1.
32. *Медведев В.Э.* Пережить пандемию и не впасть в депрессию: эксперт РУДН о тревоге, стрессе и методах их преодоления // URL: <http://www.rudn.ru/media/news/covid-19/perejit-pandemiyu-i-ne-vpast-v-depressiyu-ekspert-rudn-o-trevoge-stresse-i-metodah-ih-preodoleniya>
33. *Мельникова М.Л.* Психология стресса: теория и практика // Учебнометодическое пособие / Екатеринбург, 2018.
34. «Наступает состояние усталости». Психологи и социологи о влиянии самоизоляции на общество // Коммерсантъ URL: <https://www.kommersant.ru/doc/4355046>
35. Не только COVID-19: как мошенники обманывают пенсионеров // Газета.ru URL: <https://www.gazeta.ru/social/2020/04/13/13046935.shtml>
36. *Николаев В. Г. Джек М. Барбалет* эмоция, социальная теория и социальная структура: макросоциологический подход // Социологическое обозрение. – 2002. – Т. 2. – №. 2.
37. «Нужна позитивная повестка». Психологи и социологи о новой общественной парадигме. // Новый проспект URL: <https://newprospect.ru/news/opinions/nuzhna-positivnaya-povestka-psikhologi-i-sotsiologi-o-novoy-obshchestvennoy-paradigme/>
38. "Панику организовать легко": зачем люди опустошают полки в магазинах масок // РИА Новости URL: <https://ria.ru/20200316/1568673638.html>
39. *Петренко Д. П.* Стрессы в период пандемии COVID-19 и после неё // Форум молодёжной науки. – 2021. – №. 2.
40. Печаль интеллекта: лучшие фейки о вакцине. К слухам о чипах и увольнении добавилась страшилка о тяжелых металлах в прививке //

Известия URL: <https://iz.ru/1143868/mariia-nemtceva/pechal-intellekta-luchshie-feiki-o-vaktcine>

41. Плато Жан-Филипп, Вебер Шломо Индивидуализм и коллективизм в эпоху ковида // Втаймс URL: <https://www.vtimes.io/2020/11/11/individualizm-i-kollektivizm-v-epohu-kovida-a1331>

42. Половина россиян продолжает с недоверием относиться к официальной статистике по коронавирусу // Фонтанка URL: <https://www.fontanka.ru/2020/04/08/69078478/>

43. Россияне во время самоизоляции стали чаще покупать крепкий алкоголь // РБК URL: <https://www.rbc.ru/business/27/07/2020/5f1e66989a79470607d9a7ce>

44. Россияне рассказали, как относятся к введению "ковидных паспортов" масок // РИА Новости URL: <https://ria.ru/20210121/koronavirus-1593971027.html>

45. Рябков назвал русофобией и синофобией обвинения России и КНР в распространении фейков // ТАСС URL: <https://tass.ru/politika/8473043>

46. Седых А. П. Природа эмоций и их классификация в гуманитарных науках и языкознании // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. – 2012. – Т. 13. – №. 6 (125).

47. Симонова О. А. Базовые принципы социологии эмоций // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. – 2016. – №. 4.

48. Симонова О.А. Изучение эмоций как область междисциплинарной интеграции: история и социология в поисках объяснения «эмоционального поворота». К выходу русского перевода книги Яна Плампера «История эмоций» // Социологическое обозрение. – 2018. – Т. 17. – №. 3.

49. Симонова О. А. Концепция эмоционального труда Арли Р. Хохшильд // Антропология профессий: границы занятости в эпоху нестабильности/Под ред. ПВ Романова, ЕР Ярской-Смирновой М.: Вариант. – 2012.

50. *Симонова О. А.* Современная социология эмоций и проблема социальной солидарности: Основные направления исследований //Социологический ежегодник. – 2011. – Т. 2011.

51. Синдром неверия: кто и зачем протестует против ношения масок // РИА Новости URL: <https://ria.ru/20201121/maski-1585561183.html>

52. *Смолева Е. О.* Измерение социального стресса: анализ методик и опыта исследований // 22.00.04 – Социальная структура, социальные институты и процессы 22.00.08 – Социология управления. – 2015.

53. *Смолева Е.О.* Социальный стресс и стратегии его преодоления: анализ концепций и моделей // Социальное пространство. 2020. Т. 6. № 3.

54. Социально-демографический профиль «ВКонтакте» // Веб-индекс Медиаскоп URL: <https://webindex.mediascope.net/report?id=16571>

55. *Станевич А. Ю.* Социальное настроение: методология и методы социологического исследования //Вестник Московского государственного лингвистического университета. Общественные науки. – 2015. – №. 26 (737).

56. *Судаков К. В.* Индивидуальная устойчивость к стрессу. М., 1998.

57. *Троцук И. В.* Концептуальные и эмпирические находки и пробелы истории эмоций. Рецензия на книгу: Плампер Я. История эмоций/пер. С англ. К. Левинсона. М.: новое литературное обозрение, 2018. 568 с //Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2018. – Т. 18. – №. 2.

58. *Фирсов Алексей* Назад в Средневековье: как реакция на коронавирус отражает все наши страхи и установки // Форбс URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/394135-nazad-v-srednevekove-kak-reakciya-na-koronavirus-otrazhaet-vse-nashi-strahi-i>

59. *Штемберг А. С.* Социальный стресс и психологическое состояние населения России. Часть 1. Общественно-политические процессы, формирующие социальный стресс / А.С. Штемберг // Пространство и Время. — 2014. —№ 1(15).

60. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006.
61. *Юнусова С. Г., Розенталь А. Н., Балтина Т. В.* Стресс. Биологический и психологический аспекты //Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2008. – Т. 150. – №. 3.
62. *Aneshensel C.S.* Social Stress: Theory and Research. Annual Reviews of Sociology, 1992, vol. 18.
63. *Anson A. et al.* The sociological study of stress //European Journal of mental health. – 2017. – Т. 12. – №. 01.
64. *Bericat E.* The sociology of emotions: Four decades of progress //Current Sociology. – 2016. – Т. 64. – №. 3.
65. *Chakraborty I., Maity P.* COVID-19 outbreak: Migration, effects on society, global environment and prevention // Science and The Environment. 2020. Vol. 3(728).
66. *Dohrenwend B. S., Dohrenwend B. P.* Class and race as status related sources of stress //Social stress. – 1970.
67. Emotions, Feelings and Moods:What’s the Difference? // Six Seconds URL: <https://www.6seconds.org/2017/05/15/emotion-feeling-mood/>
68. *Goffman E.* 1990. The presentation of self in everyday life //London: Harmondsworth.(Reprinted, London: Penguin Books 1990). – 1959.
69. *Hochschild A. R.* The managed heart: Commercialization of human feeling. – Univ of California Press, 2012.
70. *Lam M. E.* United by the global COVID-19 pandemic: divided by our values and viral identities //Humanities and Social Sciences Communications. – 2021. – Т. 8. – №. 1.
71. *Lazarus R.S.* Cognitive and coping processes in emotion // Stress and coping. An anthology / ed. by A. Menat, R.S. Lazarus. – N-Y.: Columbia University Press, 1977.
72. *Lazarus R. S.* Stress and emotion: A new synthesis. – Springer Publishing Company, 2006.

73. *Lazarus R. S., Folkman S.* Cognitive theories of stress and the issue of circularity //Dynamics of stress. – Springer, Boston, MA, 1986.
74. *Lazarus R. S., Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. – Springer publishing company, 1984.
75. *Pearlin L. I., Bierman A.* Current issues and future directions in research into the stress process //Handbook of the sociology of mental health. – Springer, Dordrecht, 2013.
76. *Pearlin L.I.* Role Strains and Personal Stress. In: Kaplan H.B. (ed.). Psychosocial Stress: Trends in Theory and Research. New York: Academic, 1983.
77. *Scheff T. J.* Microsociology: Discourse, emotion, and social structure. – University of Chicago Press, 1990.
78. *Selye H.* Stress without distress //Psychopathology of human adaptation. – Springer, Boston, MA, 1976.
79. *Turner J.H.* On the origins of human emotions: A sociological inquiry into evolution of human effect. – Stanford (CA): Stanford univ. press, 2000.
80. *Weber H.* Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations //Anxiety, stress, and coping. – 2003. – T. 16. – №. 2.
81. *Weiss G. L.* Sociology of health, healing, and illness. – Routledge, 2015.
82. *Wheaton B.* et al. Social stress in the twenty-first century //Handbook of the sociology of mental health. – Springer, Dordrecht, 2013.

Приложение 1

Таблица 3.1.

	Политика, власть	Россияне-путешественники	Другие комментаторы/Россияне в целом	Ксенофобия	Безопасность
Агрессия (гнев)	<p>Февраль 2020 1. все должны сдохнуть так дядя Вова решил; 2. это лозунг наших правителей - "экономически не выгодно".....; 3. Америкосы мутят воду .99%; 4. наше правительство очень дипломатично, всё думают,как бы не обидеть , всё заискивают перед всеми!; 5. это Американская уловка,руку, точно они к этому приложили!; 6. Задолбали в уши сать со своим вирусом, конституцию дербанят, а все только вонючий вирус обсуждают,спецом все устроено. Как всегда; 7. У них люди без копейки сидят,а они самолётами страны кормят 8. ушлёпки ,закройте границы</p> <p>Март 2020 1. Обещали,что цены не поднимут,а никто не обращает внимания на запреты и повышают как хотят! 2. Лучше повысьте стоимость,,продуктовой корзины",увеличив т.о. з/п и пенсии! 3. лучше не убаюкиваться этими официальными данными. 4. Не надоело врать? Все магазины пустые А власти молчат в тряпочку... Объявить людям, что товара на складах в достаточном количестве 5. Когда эти твари перестанут оценивать,а начнут действовать? 6. на всё что способны,штраф и налог.а как людям жить не говорят 8. Пол страны на работе, пол страны на шашлыках. 9. А когда чипировать начнут ? 10. Дозированно будут статистику к правдивой подводить!!!! 11. итак паническая атака,ещё эти рожи появляются,сразу нервный срыв происходит. 12. Когда эти черти че введут</p>	<p>Февраль 2020 1.Странно зачем эвакуируют, пусть сидят там до излечения; 2. зачем нам такие граждане, пусть там и сидят там и лечатся; 3. пусть там будут, нечего заразу сюда везти; 4. Пускай там и лечится где поймал её полная безответственность...</p> <p>Март 2020 1. Пусть там и остается,нефиг на Родину заразу везти. 2. Что вам дома не сидится в периоды эпидемий, зачем едете в эпицентр вируса,бессмертные что ли? 3. Ща этот бацильный в Россию приедет заражать!!! 4.Эти клоуны все койки и займут в итоге, а для тех кто дома сидел уже как повезёт. 5."Спасибо" любителям отдохнуть в ЕС во время эпидемии. 6. Сколько людей умрёт, сколько потеряют работу и бизнес. Всё благодаря Вам! 7. Ну как раз две недели после шашлыков... Что и следовало ожидать. 8. Вот пусть там и сидят, нехватало чтобы из-за них ещё этот долбаный карантин продлили 9. Их надотсразу с самолета в обсервацию и на двух недельный карантин и под охрану ,чтоб не сбежали 10. Туристы как ошарашенные,весь мир в панике,а им плевать пусть там сидят. эта 11.зараза уже какой месяц гуляет по планете, так нет , наши дол.... летят на отдых в эти страны. а потом летят домой и заражают 12. Из-за таких страдают не винные люди</p>	<p>Февраль 2020 1. если бы это была ерунда Китаю делать нечего нести огромные финансовые убытки, закрывать и изолировать целые города, а ВОЗ объявлять тревогу и опасную ситуацию?! 2. Но комментаторы всегда осведомлены лучше всех вопросов, начиная от тунгусского метеорита и заканчивая эпидемией коронавируса! 3. анализы сдали и там вирус нашли. Или Вы вообще в медицине не бум бум?: Эй противники режима, хотите как в Италии? Или вам сша подавай? 4. а от чего тогда люди умирают? <i>(ответ на то, что нет вируса никакого)</i>; 5. я вас не понимаю, зачем вам столько смертей,вы так рады этому вирусу?; 6. если заразитесь не дай бог этим вирусам, тогда посмотрю, что будете писать.</p> <p>Март 2020 1. когда тебе жрать нечего будет,я посмотрю на твои глаза и глаза бабки 2. народ закупается, потому что он тупой, ну, или потому что сериалов про апокалипсис насмотрелись 3. Какие то все умные в комментариях,вы гляньте! И знают,сколько ИВЛ в стране и критики Министерства Здравоохранения! 4. Врачи рискуют каждый день. А долбоящеры жарят шашлыки на карантине 5. Пир во время чумы устроили 6.от коронухи сам загнешся может поймёшь! 7. У нас в Москве дня три назад всё смели, тачками бумагу обосравшиеся покупали!</p> <p>Апрель 2020 1. Когда умрешь-тебе будет все равно фейк это или нет...</p>	<p>Февраль 2020 1. Город закрыли, границу закрыли, а китайцы все равно просочились; 2. Данный вирус предназначен для китайцев. ..; 3. Нажруться там тараканов, потом болеют вирусами; 4. Китайцы сами как паразиты и вирусы, Вот спасибо блин. 5. Ну спасибо Китай! Огромное. ! 6. Че вам в Китае не белелось, че вы сюда поперлись; 7. зачем нам тут такие предатели, да ещё и заразные пусть там сидят; 8. В Китае жрут всё что видят, поэтому и появляются всякие заразы. 9. Закрывать навсегда с ними границу; 10. Спасибо узкоглазым что притащили эту заразу и сюда; 11. Да расстрелять их, делов то.</p>	<p>Февраль 2020 1.Я не понимаю,почему,полностью нельзя закрыть, въезд в Россию?! Ведь многие страны полностью закрыли въезд.!</p> <p>Март 2020 1. У нас в городе нет ИВЛ, нет масок, нет антисептиков, нет тестов, нет работы 2. Почему я как продавец обязана обслуживать людей, рисковать своим здоровьем?! еще и не соблюдают дистанцию и лезут прям к лицу... 3. те кто работает в больнице сами шьют себе маски из марли и делают антисептики, о какой готовности вообще идёт речь??? И это 100 км от Москвы, что дальше вообще страшно представить</p> <p>Апрель 2020 1. капец в мире падает, а у нас растёт, а сколько ещё прилетит и возле метро стоит! 2. Россия превратилась</p>

	<p>13. куча времени прошло а они только начали рассказывать!</p> <p>Апрель 2020</p> <p>1. Скоро будем первыми. Спасибо главам государства. Которые границы поздно закрыли, теперь Москву никак не хочет закрывать.</p> <p>2. Деньги выделяй на продукты, тогда посидим ещё дома</p> <p>3. Продолжайте в том же духе со своими пропусками, чтоб люди больше кучковались в метро , автобусе</p> <p>4. Если бы в середине марта ввели жесткий карантин на 2-2,5 недели, уже бы все потихоньку начали бы набоботать и выходить!</p> <p>5. а минздрав меня кормить потом будет с осени до весны?</p> <p>6. Отмените штрафы! Сделайте дешевле цены! Переведите народу деньги.</p> <p>7. выперли из работ без денег. на что жить то? 8. Вводите чс пока не поздно!</p> <p>Май 2020</p> <p>1. Рано ослабили режим,рано!</p> <p>2. Мы что животные что-бы нас вакцинировали не пойми чем где гарантии что это он кароновируса а не от ещё чего просто прививка</p> <p>3. Её годами надо только испытывать после разработки, а они хотят сразу колоть?</p> <p>4. Пусть свою заразу себе и вкальвают.</p> <p>5. Как мы устали Кому на фиг нужна ваша вакцина придуманная за пару месяцев там наверное минимум лет 5 надо что-бы понять,</p> <p>6. Капец,на что жить?!?!?!?!?</p> <p>7. Вдруг все одни и те же цифры не хотят снимать самоизоляции,мучают людей!!</p> <p>8. Меня реально бесит,как так можно!Людам жрать нечего,простым,предприниматели малый бизнес сдох практически.Бесит!!!</p> <p>9. Зачем нас завтра выводят на работу??? Чтоб мы через неделю вышли, не дай Бог, на 2 или даже 1 место???</p> <p>10. Вот сами и вводите себе вакцину , вакцина смерти замедленного действия будет</p> <p>11. Это последствия того, что натворили в метро 15.04!!! В отставку полным составом после этого.</p>	<p>Растём !!!А впереди ещё шашлыки) Ну что, вкусные шашлыки были?)</p> <p>13. Из-за такого безответного народа и перезаражаемся все!!!!</p> <p>Апрель 2020</p> <p>2. Хочется иногда кричать: " Да сидите Вы дома.Или Вы думаете, что Вы все бессмертны???"</p> <p>3. Пусть все те, кто не сидит дома, будут прокляты</p> <p>4. Главное, чтобы идиоты на свои любимые шашлыки, алкогольные тусовки и в храмы не бегали, иначе это никогда не закончится</p> <p>5.это всё из-за тех гнид которые дома не сидят!!!</p> <p>Май 2020</p> <p>1. Спасибо туристам...</p> <p>2. пусть в Москве сидят, заразу разносят везде</p> <p>3. Наш народ не запугать, каждый считает, что его не коснется . Гуляйте, гуляйте посидим из-за дураков до декабря, дебилы.</p>	<p>2. Где скептики, воняющие, что вирус фейк?!?</p> <p>3. надеюсь,что вы подохнете от этого вируса,прежде,чем кого-то заразите</p> <p>4. в отличие от вас,мне жаль других людей. Нормальных людей,которые волнуются не только о своей пятой точке.</p> <p>5. Имейте совесть вы можете и выздороветь а люди со слабым организмом могут и умереть.</p> <p>6. давайте,настрем на остальных! На стариков и не очень здоровых людей. Нам же важнее летом жопу на солнышке погреть и в море окунуть,да?!</p> <p>7. значит карантин у нас будет вечным и мы вместе с ними сдохнем не то короны так от голода !</p> <p>8. Можете и дальше считать это цирком, но я уверена, что если бы это коснулось вас, то вы бы запели совсем иначе!</p> <p>Май 2020</p> <p>1. Два месяца дома без работы.. Думаешь деньги есть?</p> <p>2. вы смертельной болезнью любой заболите, и я посмотрю как ваша психика будет ровной.</p> <p>3. причём здесь халява! Люди без работы остались!</p> <p>4. готов, что бы через 5 дней умер кто-то из твоих близких?</p> <p>5. Пока вы сами не заболите и не помрете, ничего не поймёте.</p> <p>6. не заражай людей!</p> <p>7.кормить людей ты будешь?</p> <p>8. откуда вы такие неверующие берётесь? Пока лично не коснётся не дай бог, будете кудахтать что все постанова.</p> <p>9. сейчас с этой короной сколько людей умерло. Хорошо без вакцины, да?</p> <p>10. Дуракам закон не писан,а не верующим ещё нужны доказательства?</p> <p>11. Да как вы все не поймете,эпидемия понеслась после того,когда тысячи людей собянин собрал в метро в первый день введения пропусков</p> <p>12.есть вероятность, что меньше дебилоидов будут шляется, соответственно меньше заражаться и других заражать, и надеюсь, что масочный режим введут!</p>		<p>уже в расадник иефекции, как и любая другая страна.</p> <p>3. США после проверок пропусков в метро, еще больше будет!</p> <p>4. Так еще очереди в метро дадут о себе знать.</p> <p>Май 2020</p> <p>1.У нас в аптеках с середины марта масок нет. Обеспечте людей масками!</p>	
--	---	--	---	--	---	--

Категории Эмоция	Жизнь/здоровье	Сбережения	Продукты	Неизвестность/неконтролируемость ситуации	Медицина	Средства индивидуальной защиты/первой необходимости
Страх	<p>Февраль 2020 1. "+1 смертельная болезнь в копилочку; 2. А как тут не бояться люди умирают массово! ; 3. такие зараженные спокойно проходят границу и едут дальше, заражать других...; 4. Мне кажется, ВОЗ просто так не стал бы объявлять ЧС, и стоит реально задуматься о своей безопасности; 5.Блин тут главное если такое не словить через день будут тысячи зараженных чтоб ребенок не подхватил 6. Похоже, что заболевших намного больше, раз такие экстренные меры принимаются. 7. Чума 21 века; 8. серьёзная ситуация юмор здесь не уместен; 9. Все-таки правильно что Я отказался от поездки; 10. каждый десятый умирает. это чудовищная смертность для современной медицины П.Цифры ужасающие, скорее бы все это кончилось. 11. Поздно. Вирус уже во всю гуляет по России. Каждый час новости всё "веселее"коронавируса</p> <p>Март 2020 1. Одной маской не спастись. С глазами как быть? Прислушайтесь люди - угроза выживанию - опасность. 2. Реальная опасность. вирусу абсолютно все равно кого заражать и кого убивать 3. я понимаю, что могу кого-то заразить. Те я могу стать потенциальным убийцей. зачем подвергать себя и окружающих- зачем!!! не надо! 4. из-за этих людей кто-то умрет,и это жёстьпроисходят слишком серьезные и страшные времена. 5. Ужас. Всем людям здоровья! Это общая беда</p>	<p>Февраль 2020 1. Гречка, туалетная бумага, теперь наличка... Надо со вкладов выводить 2. Я получаю 15 тыс. Мне не с чего откладывать. Как бы прожить! 3. А откуда этим сбережениям взяться при средней зарплате в 25 рублей? От аванса до зарплаты еле выживаем! 4. Без сбережений не только в кризис, но и в пандемию и тотальную безработицу живем от зп до зп, откладывать так то нечего 5. Больше половины страны живёт от зарплаты до зарплаты. 6. Не на что будет жить и платить кредиты и ипотеки. 7. А то и без продовольствия останемся, без денег, без всего. 8. А где взять деньги на продукты если я не поеду на работу?</p> <p>Март 2020 1. Что есть будем и на что жить, кто без работы и без денег? 2. Только обеспечивать население финансами никто не собирается, они там в думе могут сидеть и по 50 лет на карантине со своими финансами, а народу что делать ? 3. народу скоро жрать нечего будет и тогда по фигу любой карантин 4. попробуй откладывай с зп 30к когда у тебя 3 детей кредит 16 и т.д 5.если ты на ставке то не работаешь тебе не будет никто платить а цены на продукцию,тем временем становятся просто космическими</p>	<p>Март 2020 1.Блин, нужно еще туалетной бумаги и гречи купить!!!! Не понимаю людей которые не закупаются... Вы окажитесь без еды, глупцы!!! 2. Пока только сахар и гречка подорожала!!! 3. боже, гречка 90 рублей, кварплата на почти косарь больше пришла уже за этот месяц 4.кто закупиться не успел, будет покупать все гораздо дороже 5. гречки в городе нет, импортные товары в три дорога уже..и это только начало.. 6.В регионах жёсть!Цены поползли вверх! 7.Идешь вечером с работы,а полки пустые!(макароны,крупы,мука) отсутствуют 8. Реально в универсамах у дома не найти гречку, соль и влажных салфеток</p>	<p>Февраль 2020 1. Я сейчас сижу и не понимаю,что делать; 2. Никто не подтвердил, что можно заразиться от животных. страшно представить, что будет если какая то реальная опасность произойдет.</p> <p>Март 2020 1. У меня уже начинается паника от того что не паникую, когда вокруг паника. Но разговоры про это вирус везде: магазины, остановки, автобусы 2. Как страшно..у нас могут и не сказать сколько болеют. 3. Что ж такое. Когда это закончится? 4. Психологический люди не готовы к таким вещам как этот вирус.. 5. магазины-то будут работать? Или как идиоту идти на месяц еды покупать? 6. Офигеть, прям по всей России, будем сидеть дома, также как Италияцы? 7. Когда это всё закончится(8. что дальше будет никому не известно.</p> <p>Апрель 2020 1. Все лето наверно теперь будем дома 2. Если коронавирус охватит Россию также как сезонный грипп, нам негде будет хоронить 3. Страшно от неизвестности 4. Надо подготовиться к пиковым показателям. А когда они будут - не известно</p>	<p>Март 2020 1. Ни вакцин, ни лечебных препаратов от нового вируса нет; 2. Вакцины от этого вируса дающей 100% эффект нет; 3. зная уровень нашей медицины, очень переживаю; 4. Почему вакцины ещё нет? Ведь очень многие умрут ! Вакцины нет! Лечить нечем! 5. Анализ хрен сдать..</p> <p>Апрель 2020 1.Дальше будет ХУЖЕ. Потому что начинается обвал системы здравоохранения Москвы 2. Вот она она медицина..дно пробито...у нас все под контролем...</p> <p>Май 2020 1.вакциной, сделанной на скорую руку, лучше не пользоваться и это логично</p>	<p>Февраль 2020 1. уже купили все маски, мне работать не в чем. 2. Раньше коробка масок 190-250Р стоила, теперь 900Р и то мало их 3. В городе нет в наличии масок ни в одной аптеке, а тест систем видимо и подавно</p> <p>Март 2020 1. В Москве обошли четыре аптеки - масок нет.Парацетамона тоже не было. 2. В Питере масок нет. В аптеках нет. Все ходят без масок. 3. Масок нет в аптеках! 4. У нас в аптеках уже давно нет ни масок,ни антисептика.И говорят что и не будет. 5.Масок нет в нужном объеме. 6. у нас в аптеках бинтов и марли тоже нет.</p>

	<p>каждый день все больше заболевших и число их растет</p> <p>6. Пипец для такой могучей страны это уже большая смертность Дальше хуже</p> <p>7. К большому сожалению цифры пугающие</p> <p>Апрель 2020</p> <p>1. А люди пусть смеются дальше... К сожалению, это ещё не предел(люди одумайтесь(Что-то умирать стали больше и моложе это смерти именно из-за коронавируса.</p> <p>2.Это реальная опасность</p> <p>3. ужас...не дай бог никому, чтобы родные так заболели</p> <p>4. ну страшно вообще-то</p> <p>5. Ой кошмар, как же такие цифры пугают</p> <p>6. Жесть конечно, увеличивается всё быстрее и быстрее</p> <p>7. Капец, чем дальше, тем страшнее</p> <p>8. Страшно</p> <p>9. коронавирус убивает больше чем другие болезни</p> <p>10.Столько людей умирает</p> <p>11. Масштабы катастрофические</p> <p>12. уже в разы обогнали Китай, по количеству заражённых.</p> <p>Май 2020</p> <p>1. Каждый день наблюдаем за этими сводками, как за боевыми действиями</p> <p>2. Когда это всё закончится</p> <p>3. Да, у многих умирают. Потому что корона - это серьезно. Но судя по тмоу, что маски носят не все. некоторые походу думают что это шутки все</p> <p>4. Смертность увеличивается</p> <p>5. Жуткая статистика...</p> <p>6. Стабильно много заражаются и умирают люди!!!!</p> <p>7. самое страшное это смерть!!!</p> <p>8. Народ, что происходит? Мы впереди планеты всей. Нигде уже столько не заражается и не умирает, как в России.</p> <p>9. не хочу чтоб было как в сша!</p> <p>10. Ад...</p> <p>11. Я тоже думала, что все нагнетают, что все враньё , пока брат в Питере не заболел...</p> <p>12. Какая то пугающая статистика</p> <p>13. Жесть просто, когда же уже наконец вся эта фигня с вирусом закончится и мы сможем вернуться в обычной жизни,</p> <p>14. Жесть, 4 миллиона зараженных. Это ужас реально ужас.Да и умерших людей огромное количество .</p> <p>15. И это еще далеко не рекорд по зараженным</p>	<p>Апрель 2020</p> <p>1. вот как жить людям вопрос? Сидеть нам ещё до конца весны.</p> <p>2. как людям выживать без работы и без денег на самонзоляции.</p> <p>3. Люди боятся остаться без денег, с кредитами, неоплаченной коммуналкой и голодными</p> <p>4. детьми, а это пострашнее любого вируса!</p> <p>5. Как блин жить то теперь? 6. У меня нет накоплении потому что заработал то и проели.</p> <p>Май 2020</p> <p>1. потеря работы это хуже чем коронавирус...</p> <p>2. У людей денег нет</p> <p>3. В стране уже 20 миллионов бедных и их количество увеличится скоро</p> <p>4. денег бы ещё дали , может и сидели дома , вон вчера мужика в Москве резали из за пакета продуктов</p>		<p>Май 2020</p> <p>1. Ктонибудь в курсе, когда они уже начнут цифры будут меньше?</p> <p>2. Когда это уже закончится?</p> <p>3. Они (<i>власть</i>) знают что то,чего не знаем мы</p> <p>4. И что делать ? Как 2 месяца без зарплаты сидеть дома?</p> <p>5. А там осень и наверно новая изоляция(</p> <p>6. Эта грусть никогда не кончится ,вот вам и светлое будущее?!..</p> <p>7. Эм, вакцина будет дай бог через полгода, если не больше. Ща все без работы останутся, что делать?</p>		
--	---	---	--	--	--	--

	16. Главврачей не могут спасти, что говорить о простых людях. Какие еще доказательства нужны шашлычникам, игнорирующим режим самоизоляции не верящим в вирус...?					
Категории	Статистика распространения вируса (умершие/заболевшие)	Недоверие	Несоблюдение мер			
Эмоция						
Печаль/сожаление	<p>Февраль 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Это печальный прогноз; 2. Очень печально... Живым- здоровья, удачи! 3. Ужас людей жаль; 4. Неуместный юмор на фоне мировой трагедии; 5. Честно слезы рвутся. Дай Бог чтобы весь мир оценил их работу, работу всех кто помогает 6. на работу не могу никак устроиться, карантин ввели. 5. почему так жестоко ,это ведь наши люди, нам нельзя их бросать в беде! 6. Жалко людей <p>Март 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. У них маски хоть есть поздно договорился, уже везде искусственно вздуты цены 2. А всё благодаря нашим СМИ, которые нагнетают страхи. А наши люди такие доверчивые... 3. К ней (пандемии) был весь мир не готов, вот и все. 4. жаль врачей, живут в подвале и работают целыми днями 5. Медиков бросили на амбразуру, в выходные работают а оплата минимум. 5. Мы сидим дома второй день. По-моему это сейчас важно. Жаль не все это понимают. Соболезную родным 6. Сразу было понятно, что одной страной дело не ограничится. <p>Апрель 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Трагедия 21 века(2. сознательности у людей видимо тоже никакой нет, печально 3. У людей нет сознательности и ответственности, это только начало. 4. В Китае сказали дома сидеть, люди сидят, у нас же никакой дисциплины и понимания. 5. Не хочется в это все верить, но к сожалению так оно и есть Боже, как же это ужасно. 6. .Врачи стали жертвами этой страшной "игры"... 	<p>Март 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Интересно, сколько на самом деле больных, во сколько раз больше.. 2. В России много тоже, у нас стараются некоторые данные скрыть.. 3. Пошёл процесс... Ни дня без новых случаев. <p>Апрель 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умножаем официальные данные минимум на 100 и получаем реальные цифры 2. сколько заболевших один Бог знает. Нам только число подтвердившихся тестов дают 	<p>Март 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общество России сильно разобщено и большинству просто плевать друг на друга. 2. Результат скоро увидим... <p>Апрель 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наша беда в том, что мы недисциплинированны не соблюдаем рекомендации властей 2. чё толку писать сколько заразила этот вирус людей, ЧС не ввели. самоизоляцию не соблюдают 			

	<p>пофигистам все равно и на близких, и на врачей.... 7. денег и нервов у людей всё меньше и меньше Учитывая динамику похоже без режима ЧС не обойтись, ибо до гуляющих туго доходит... 8. Растет...но пока слава богу не в геометрической прогрессии... ну у нас же половина считает пандемию заговором. Так что, предел далеко впереди(((9. А я думал что сегодня уже не придёт этой печальной новости (10. Догоняем Европу? Такими темпами мы ещё и перегоним 11. у если люди не одумаются и не начнут уже сидеть дома, цифры будут расти и расти 11. Число заражённых в России увеличивается(</p> <p>Май 2020 1. Умираем, не так быстро как хотел ВОЗ, но умираем. 2. У меня в самоизоляции тоже подавленность, плаксивость, панические атаки, невроз и депрессия. И бесплатно это не лечится, между прочим! 3. Не радующая и печальная позиция в статистике. 4. Печально, к кому-то в семьи пришла беда, надежды остались позади. 5. Понимаю, как заражаются, не понимаю, почему именно медики умирают...Царствие Небесное, соблезнования родным и близким.. 6. Очень грустно от этого всего. 7. А сколько людей не обращаются в больницы 8. И это ещё не вечер..(9. Очень жаль, что люди умерли. Коронавирус действительно очень опасен. 10. Тюрьма продолжается 11. Печально читать...</p>			
<p>Категория Эмоция</p>	<p>Отсутствие действенных противоэпидемических мер</p>			

Презрение	<p>Март 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Все больше и больше заражаются, закрыть границы не вариант видимо... 2.своим бы гражданам хоть какнибудь помог в это время 3.И только в России ничего не предпринимают... 4.меры должны быть еще жестче!! Вирус недооценили <p>Апрель 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.может пора чс уже 2.Сопли жевали с марта вот и на тебе 3.Так мы догоним и Америку, хоть в этом 4.Если это не игра, где меры? <p>Май 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ЧС пора вводить с таким плато вообще-то, и усиливать изоляцию надо хотя бы 2.Еще два , три дня и по количеству зараженных Россия выйдет на второе место в мире после США. 3.Жрать нечего, а маску купи. А то оштрафуют. Не страна а сказка
Категория Действие	Личные/друзей, знакомых истории, слухи
Нагнетание паники	<p>Февраль 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. А самолёты продолжают привозить Китайских туристов в нашу страну; 2. сколько еще заболеют, большой вопрос. Все еще впереди; 3. Лайк если ты живешь в Тюменской Области! И готовишься к апокалипсису; 4. Немцы пишут, что вирус поражает людей монголоидной расы....; 5. Это самое страшное заболевание! 6. Через 3 дня количество заболевших увеличивается в 2 раза!!! Умирают 50 %.; 7. ... в самом конце марта 2020 заболеют все люди планеты; 8. Третья мировая начало; 9. смотрела блогера из Китая, она же сказала, все что сми говорит и умалчивает, на самом деле все умножьте в 2 раза, заболевших и погибших; <p>Март 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пришлось сегодня поехать по городу, чтобы найти наличку в банкомате. 2. Ребята какое завершения !? Страна огромная она ещё толком не началась . 3. Ученые признались обычная медицинская маска при коронавирусе не поможет. 4. скоро ВСЁ подорожает товарищи 5. зашел вчера в магазин думаю,дай возьму гречи с курой,Да, конечно нет ни того ни другого 6. Маски ни от чего не спасают. 7. Официально: готовьтесь к мега скачку цен на все, 8. Все полки пустые, гречку и рис все скупили, даже туалетную бумагу .. 9. Потом начнётся самое страшное. У людей не будет ни сбережений, ни работы. <p>Апрель 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Можно начинать готовится , что скоро на обед у всех будут биба без соли 2. Уверенна, через две недели будет снова труба. 3. Я вам как доктор говорю - самоизоляция продлится до конца мая! 4. Нам каждые две недели суут в уши. вероятнее всего, в сентябре нас ждёт продолжение, серия /2 , 5. Заехал в больничку с аппендицитом, через 4 дня перевели в Боткина с короной, 10 дней в Боткина еле живой и потом еще неделю в Покровской

	<p>6. Просто не все выживут. Вот с чем нужно смериться.</p> <p>7. Одного привезли в палату - вся палата оптом в инфекционную, коронавирус</p> <p>8. так писали, же что человек ещё некоторое время выделяет коронавирус после выздоровления,</p> <p>9. Да ладно?? Молодой парень американец умер от короны, у него не было страховки. Посмотрите выпуск новостей, не помню на каком ресурсе</p> <p>10. у меня уже несколько знакомых не могут сбить температуру, еще некоторые умерли</p> <p>Май 2020</p> <p>1. В регионах только начинается!</p> <p>2. дальше хуже!!!</p> <p>3. Так и до осени сидеть будем ,с таким то приростом !!!</p> <p>4. Вакцина убийца!!!</p> <p>5. у меня знакомые две недели дома лечились, затем две недели уже в больнице и речь о выписке ещё не идёт</p> <p>6. У подруги матери в семье родственников умерло сразу трое. А ты мне тут впариваешь, что тебе тяжело месяц дома высидеть.</p> <p>7. Я переболел если честно это ппц</p> <p>8. трое моих знакомых умерло уже, ещё 17 человек болели или болеют</p> <p>9. я знаю, что статистика суицида поднялась..</p> <p>10. У меня умер зять на ИВЛ в г. Пермь, сейчас лежит в искусственной коме на ИВЛ сестра</p> <p>11. у меня 5 человек болеют кого лично знаю, два человека умерло кого знал, у моих знакомых и моих родственников болеют кого они знают ещё 11 человек!</p>
<p>Категория</p> <p>Действие</p>	<p>Призывы к действию (властей, сограждан)</p>
<p>Призывы к действию</p>	<p>Февраль 2020</p> <p>1. Пора вообще закрыть с Китаем границы!</p> <p>2. Всех, кто с ними контактировал в карантин!</p> <p>3. Рекомендую через соц сети найти людей из Китая и поинтересоваться у них как обстановка</p> <p>4. Считаю надо полностью закрывать границы России на въезд и выезд</p> <p>5. Что начинаем скупать маски?;</p> <p>6. Немедленно закрыть границу. Пока не поздно</p> <p>7. Сказали же-сидите домааа...;</p> <p>8. Закрыть въезд заражённым. И не важно, русский это или чеченец!</p> <p>Март 2020</p> <p>1. Нужно скупать туалетную бумагу!</p> <p>2. прекратите сметать продукты под чистую, ну невозможно просто найти что то на прилавках!</p> <p>3. А что делать? СИДЕТЬ ДОМА.</p> <p>4. Готовимся , запасаем гречку!</p> <p>5. Давно пора передвижение по улице без уважительной причины приравнять к терроризму и сажать лет на 10.</p> <p>6. Надо вводить обязательный масочный режим! надо метро закрывать, а то будут вечно продлять!</p> <p>Апрель 2020</p> <p>1. Как никто не поймет, что эгоизм никому не поможет. сиди дома, пожалуйста</p> <p>2. Вирус уходи!</p> <p>3. Дома надо сидеть! Сколько раз говорят, и по телевизору, и в интернетах.</p> <p>4. Люди, успокойтесь, в магазинах , все лежит, бумага, крупы, бумага, куры!</p> <p>5. Сидите дома!</p> <p>6. Люди, будьте серьезней, ведь все всё понимают!</p>

<p>Категори я</p> <p>Нейтраль ные коммента рии</p>	<p>Констатация фактов, оптимистичные прогнозы</p>
<p>Нейтральные "незаряженные комментарии"</p>	<p>Февраль 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Истерия искусственная 2. СМИ, виртуозная манипуляция массовым сознанием 3. Вирус можно победить только сознательностью и самоизоляцией. 4. Всё норм, справимся с этой заразой не знаю, у нас нормуль все, штатно. не поддавайтесь панике. 5. Радует, что количество тех, кто выздоровил тоже растёт 6. Все ради безопасности,уж не обессудьте. 7. Это действительно важно. И лишний раз напомнить об этом в СМИ не страшно,ибо люди задумаются о безопасности 8. Надо соблюдать личную гигиену вот и все 9. Люди и так на взводе и психика у всех разная;здоровья всем. 10. И не заниматься самолечением в случае какого-либо недомогания. <p>Март 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зачем публиковать не очень здоровых людей (<i>про массовую закупку</i>). 2. элементарные меры безопасности надо соблюдать. 3. Ну правда оставайтесь дома. Если конечно не сложно. На кону жизнь. 4. Страх и паника понижают иммунитет,смотрите позитивные фильмы,слушайте хорошую музыку берегите себя. 5. Кто то паникует, а кто то наживается на этой панике СМИ раздули массовую истерию, а потом спрашивают как остановить 6. Нездоровый ажиотаж, говорили же, что до конца месяца всем продуктов хватит 7. Сейчас опасно находится в скоплении людей. Только в магазин за продуктами и все, ну в аптеку, если есть необходимость. 8. исправьте новость, не нагоняйте панику. 9. Наше спасение в нашей заботе друг о друге и окружающих 10. Правильное решение. Нужно смотреть на опыт азиатских стран. Китая, Южной Кореи 11. Меньше смотрите новости и не заразитесь. <p>Апрель 2020</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наконец то здравое решение! 2. У меня нет страха никакого, нужно просто жить и не париться. Всё будет хорошо :) 3. да будет тяжело, будут и проблемы,но они решаемых,закрою одни,откроют другие,все восстановится,лишь бы вирус победить,чтобы люди не боялись . 4. Ничего страшного, главное, здоровье и не только своё, но и окружающих. 5. Просто сейчас очень много противоречивой информации. И где ложь непонятно, просто хочется узнать информацию из первоисточников. 6. Приближаемся к пику пандемии. В этот период особенно важно сидеть дома для того, чтобы пройти плато. 7. Потом пандемия пойдёт на спад. 8. Будем надеятся что большинство в легкой форме 9. Выходим на плато? Хорошо, если так. 10. Нет резкого роста, ситуация стабилизируется. А колебания понятны, много факторов 11. Самое главное соблюдать самоизоляцию, меры гигиены, социальную дистанцию и очень важно ПОМОГАТЬ ДРУГ ДРУГУ)) 12. Помогите врачам и всем,кто борится с вирусом,сидите дома,дабы не заразиться!!! 13. не выходить из дома сейчас самое разумное решение из всех возможных

14. это очень много! так что давайте сидеть дома! это важно!
15. желаю России и всем россиянам большого здоровья и выйти из кризиса безболезненно
16. Цель самоизоляции не прекратить распространение вируса, а снизить нагрузку на больницы
17. Больше тестов, больше выявленных заболеваний. Так и должно быть, создаётся более правильная картина распространения заболеваний. 18. время покажет. главное, чтобы люди себя дальше ограничивали в передвижениях по улице

Май 2020

1. За последствия от вакцинации вообще никто не отвечает, так что пусть над этим поработают.
2. Боюсь представить сколько было бы случаев, если бы не самоизоляция и какой был бы стресс для системы здравоохранения.
3. Если пик пройден, значит принятые меры сработали, особенно если судить по количеству инфицированных и умерших, в частности в сравнении с другими странами.
4. ситуация приемлемая. Россия отлично держится
5. В самом деле мы заразились сами, можем заразить тех для кого ковид смертельно опасен. Можем стать потенциальными убийцами.
6. Без паники. Продолжаем самоизоляцию.
7. Вакцину уже испытывают на добровольцах. Пока вроде результаты положительные: иммунитет к заболеванию появился и побочных эффектов не наблюдается.
8. Ну слава богу что коронавирус выдыхается и теряет силу. Надоела конечно эта тревога и суматоха в связи с эпидемией, скорее бы это закончилось.
9. Число заболевших не маленькое. Правда тут еще понимать нужно, что и смертности высокой нет при этом. Врачи все-таки не допустили этого, да и больных уже много выписали.
10. Только часть и соблюдают дистанцию не все, иногда, когда просишь отойти на 1,5 метра, ещё и скандалят.