



UDC 159.9
LBC 88.5

Submitted: 07.03.2022
Accepted: 24.05.2022

FAMILY AS A CONDITION FOR PSYCHO-EMOTIONAL STABILITY IN A DIFFICULT LIFE SITUATION¹

Alina V. Belikova

Volgograd State University, Volgograd, Russian Federation

Margarita O. Sepova

Volgograd State University, Volgograd, Russian Federation

Abstract. This paper presents an analysis of the empirical study of emotional reactions, manifested depending on marital status in a difficult life situation. The purpose of this paper was to study the influence of a person's marital status on his emotional response in a difficult life situation using the example of the COVID-19 pandemic. In the theoretical part, the concepts of family, emotional stability and difficult life situations are considered. The collection of empirical data was carried out by the survey method (the author's questionnaire, the Zimbardo time perspective questionnaire (ZTPI), adapted by O.V. Mitina, E.T. Sokolova, A. Syrtsova). The data were processed by methods of mathematical statistics (Student's t-test). The results of the study showed that respondents who are married are less susceptible to emotional states such as boredom and apathy. At the same time, the severity of the emotional state of fun was also lower among such respondents than among those who were not married. It was found that respondents who are not married to cope with negative emotions prefer to use coping strategies "Distancing" and "Taking responsibility" to a greater extent. Most likely, these results are due to a lack of spousal support and an inability to cope with a crisis and negative emotions using actively targeted coping strategies. Respondents who are going through a difficult life situation alone must rely mainly on their own strengths and take responsibility for solving all the tasks associated with the COVID-19 pandemic on themselves. This work makes it possible to expand and clarify knowledge about the characteristics of the emotional sphere of people living in difficult life situations and the role of the family in this process.

Key words: psycho-emotional stability, difficult life situation, marital status, COVID-19 pandemic, family, coping strategies.

УДК 159.9
ББК 88.5

Дата поступления статьи: 07.03.2022
Дата принятия статьи: 24.05.2022

СЕМЬЯ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ¹

Алина Вадимовна Беликова

Волгоградский государственный университет, г. Волгоград, Российская Федерация

Мargarita Олеговна Сепова

Волгоградский государственный университет, г. Волгоград, Российская Федерация

Аннотация. В данной работе представлен анализ эмпирического исследования эмоциональных реакций, проявляющихся в зависимости от семейного положения в трудной жизненной ситуации. Цель данного исследования состояла в изучении влияния семейного положения человека на его эмоциональное реагирование в трудной жизненной ситуации на примере пандемии COVID-19. В теоретической части рассмотрены понятия семьи, эмоциональной устойчивости и трудной жизненной ситуации. Сбор эмпирических данных осуществлен методом опроса (авторская анкета, опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса). Данные обработаны методами математической статистики (*t*-критерий Стьюдента). Результаты исследования показали, что респонденты, находящиеся в браке, в меньшей степени подвержены таким эмоциональным состояниям, как скука и апатия. В то же время у таких респондентов выраженность эмоционального

состояния веселья также была ниже, чем у тех, кто в браке не состоял. Было выявлено, что респонденты, находящиеся не в браке, для совладания с негативными эмоциями в большей степени предпочитают использовать копинг-стратегии «Дистанцирование» и «Принятие ответственности». Вероятнее всего, такие результаты обусловлены отсутствием супружеской поддержки и неспособностью справиться с кризисной ситуацией и негативными эмоциями при помощи активно-направленных стратегий совладания. Респондентам, переживающим трудную жизненную ситуацию в одиночестве, приходится рассчитывать в основном на свои силы и принимать ответственность за решение всех задач, связанных с пандемией COVID-19, на себя. Данная работа позволяет расширить и уточнить знания об особенностях эмоциональной сферы людей, проживающих трудную жизненную ситуацию, и роли семьи в этом процессе.

Ключевые слова: психоэмоциональная устойчивость, трудная жизненная ситуация, семейное положение, пандемия COVID-19, семья, стратегии совладания.

Введение

Семья – важнейшая часть жизни каждого человека. Являясь ячейкой общества, она может отличаться структурой, но неизменным остается то, что одной из ее приоритетных задач всегда будет поддержание условий для эмоциональной стабильности всех членов группы. Такая поддержка особенно актуальна при переживании личностью трудной жизненной ситуации (далее – ТЖС). В современных условиях пандемия COVID-19 выступает как ТЖС, с негативным влиянием которой столкнулось все мировое сообщество.

Научная новизна нашего исследования заключается в изучении эмоциональных реакций в абсолютно новых для личности условиях – пандемии COVID-19. Цель нашего исследования состоит в том, чтобы изучить, как семейный статус человека влияет на его эмоциональное реагирование в ТЖС, а именно в период пандемии COVID-19. В ходе исследования были сформулированы следующие задачи: 1) раскрыть и проанализировать понятия «семья», «эмоциональная стабильность», «трудная жизненная ситуация»; 2) эмпирически выявить наличие особенностей в эмоциональном реагировании на ТЖС в зависимости от семейного положения личности.

Методы

Метод исследования – опрос, проведенный в октябре – ноябре 2021 г. с помощью интернет-технологий (электронные Google Формы) по вопросам авторской анкеты на тему эмоционального реагирования. В исследовании приняли участие респонденты в возрасте

от 20 до 55 лет, относящиеся к периодам молодости и зрелости ($N = 72$). Данные были обработаны методами математической статистики (t -критерий Стьюдента).

Анализ

Семья представляет малую группу людей, которые взаимодействуют друг с другом, объединены родственными связями или супружескими отношениями [4].

Эмоциональная стабильность подразумевает под собой возможность личности противостоять неблагоприятным воздействиям со стороны внешнего мира, способность преодолевать эмоциональные напряжения и возвращаться к состоянию психоэмоционального равновесия [2].

Особенно важно обладать психоэмоциональной устойчивостью в период ТЖС. На сегодняшний день нет четкого определения для термина «трудная жизненная ситуация». По мнению Л.Е. Хоменковой, ТЖС обусловлена обстоятельствами, дезорганизующими жизнедеятельность личности [1]. Характерными признаками ТЖС являются: чувство беспомощности и неспособности изменить сложившуюся ситуацию, неизвестность дальнейшего развития событий, сложность в принятии решений, отсутствие опыта проживания сложившейся ситуации, чувство апатии, отрешенность от происходящего [3]. Пандемия COVID-19 является примером ТЖС. Она способствует развитию тревожности и депрессивному настроению, усиливает стресс [5]. Ограничительные меры в период пандемии заставляют человека находиться в изоляции от общества, а финансовые трудности и непонимание реальной опасности могут нарушить

психоэмоциональную устойчивость человека. В момент ТЖС семья может оказать поддержку, повысить уверенность в том, что ситуация разрешится положительно, обеспечить человека защитой и удовлетворить потребности в безопасности. Но есть вероятность, что в условиях ТЖС уровень тревожности человека будет повышаться из-за его переживаний по поводу угрозы жизни близких родственников [6].

Сравнительный анализ показал достоверные различия в выраженности таких эмоциональных состояний, как веселье, скука и апатия (табл. 1). Так, у респондентов, находящихся не в браке, показатели скуки (ср.зн. = 3,58) и апатии (ср.зн. = 3,63) на момент исследования были выше, чем у тех, кто переживает ТЖС в семейном кругу. Но при этом у респондентов, находящихся в браке, уровень веселья существенно ниже (ср.зн. = 2,25), чем у тех, кто не в браке (ср.зн. = 3,15).

Данное эмоциональное состояние можно отнести к определенной стратегии совладания, которую чаще выбирают люди, не имеющие на данный момент собственной семьи. Более низкий показатель веселья у состоящих в браке может свидетельствовать о том, что респонденты больше ориентированы не на

организацию мероприятий для развлечений, а на активность и заботу о близких, на поиски решения возникающих в ситуации пандемии задач.

Стратегии совладания с ТЖС у респондентов с разным семейным положением также имеют особенности. Было выявлено, что респонденты, находящиеся не в браке, гораздо чаще в кризисной ситуации прибегают к стратегиям «Дистанцирования» и «Принятие ответственности». «Дистанцирование» предполагает преодоление трудных жизненных обстоятельств методом субъективного снижения их значимости и уровня эмоциональной вовлеченности в них. «Принятие ответственности» предполагает принятие личностью ответственности за сложившуюся ситуацию и ее решение (табл. 2).

Вероятнее всего, такой выбор стратегии не позволяет респондентам видеть варианты для активного решения кризисной ситуации в связи с отсутствием семейного ресурса. Респондентам необходимо надеяться только на собственные силы, им труднее взглянуть на ситуацию с разных точек зрения. Именно для них характерна стратегия «Принятия ответственности». Избирая данную стратегию для совладания с ТЖС, личность получает воз-

Таблица 1

Различия в показателях эмоционального реагирования в зависимости от семейного положения

Семейное положение		N	Среднее значение	Статистическая значимость
Оцените, насколько выражено веселье?	Не женат / не замужем	40	3,15	0,019
	Женат / замужем	32	2,25	0,018
Оцените, насколько выражена скука?	Не женат / не замужем	40	3,58	0,006
	Женат / замужем	32	2,38	0,005
Оцените, насколько выражена апатия?	Не женат / не замужем	40	3,63	0,021
	Женат / замужем	32	2,53	0,020

Таблица 2

Различия в показателях конфронтационного копинга в зависимости от семейного положения

Семейное положение		N	Среднее значение	Статистическая значимость
Дистанцирование	Не женат / не замужем	40	61,117	0,006
	Женат / замужем	32	48,956	0,008
Принятие ответственности	Не женат / не замужем	40	61,717	0,049
	Женат / замужем	32	57,816	0,053

возможность осознать свою роль в сложившихся обстоятельствах и изменить свое поведение для выхода из кризисной ситуации. Но вместе с этим чрезмерное использование данной стратегии может привести к принятию чрезмерной ответственности за сложившуюся ситуацию, а также к необоснованной самокритике.

Результаты

1. Люди, находящиеся в браке, меньше подвержены негативным эмоциям. В период пандемии COVID-19, когда все человечество вынуждено находиться в самоизоляции, супруги благодаря взаимной поддержке меньше подвержены таким эмоциональным состояниям, как скука и апатия.

2. Эмоциональное состояние веселья у супругов ниже, чем у людей, не состоящих в браке. Вероятнее всего, это связано с тем, что в ТЖС люди, состоящие в браке, скорее ориентированы на поддержку и заботу друг о друге, нежели на проведение досуговых мероприятий.

3. Эмоциональное реагирование во многом обусловлено предпочитаемыми личностью стратегиями совладания – тем, как она способна справляться с негативными переживаниями. Так, было выявлено, что в ТЖС респонденты, находящиеся не в браке, существенно чаще предпочитают стратегии дистанцирования и принятия ответственности. Такие стратегии переживания ТЖС и негативных эмоций, которые она вызывает, могут быть обусловлены отсутствием супружеской поддержки. Также они могут исключать возможность применения стратегий, направленных на активное решение кризисной ситуации, и справиться с негативными эмоциями.

Отсутствие супруга не указывает на отсутствие семьи и друзей. В период пандемии COVID-19 очень важно выстраивание позитивных отношений внутри семьи. Это имеет большое значение как для супругов, находящихся на самоизоляции и живущих на одной жилплощади, так и для родственников, не способных в результате ограничений оказывать друг другу эмоциональную поддержку в той же степени, что и до пандемии и проживающих в одиночестве.

ПРИМЕЧАНИЕ

¹ Исследование выполнено в рамках гранта института ИМОСТ № 04-21 «Особенности восприятия жизненной перспективы в трудной жизненной ситуации (на примере пандемии COVID-19)».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабченко, М. Ю. Социальная поддержка человека в трудной жизненной ситуации / М. Ю. Бабченко // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 2. – 173 с.

2. Кочкина, Л. В. Помощь семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации : метод. пособие / Л. В. Кочкина. – Ярославль : Ремдер, 2008. – 128 с.

3. Крюкова, Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними : учеб. пособие / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. – СПб. : Речь, 2005. – 240 с.

4. Саенко, Л. А. Семья как социально-психологический феномен / Л. А. Саенко // Семья и семейные ценности в современном мире : материалы Всерос. очно-заоч. науч.-практ. семинара с междунар. участием, посвящ. Году семьи в Республике Башкортостан и Году волонтера в Российской Федерации. – 2018. – № 2. – С. 153–159.

5. Тимофеева, Т. С. Особенности восприятия жизненной перспективы в трудной жизненной ситуации (на примере пандемии COVID-19) / Т. С. Тимофеева, А. В. Беликова // Logos et Praxis. – 2021. – Т. 20, № 2. – С. 132–142. – DOI: <https://doi.org/10.15688/lp.jvolsu.2021.2.15>

6. Хоменкова, Л. Е. Эмоциональное состояние женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации / Л. Е. Хоменкова // Современная наука: идеи, которые меняют мир : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Брянск, 22–23 ноября 2018 года. – Брянск : Изд-во Брянск. гос. ун-та им. акад. И.Г. Петровского, 2018. – С. 78–82.

REFERENCES

1. Babchenko M.Yu. Sotsialnaya podderzhka cheloveka v trudnoy zhiznennoy situatsii [Social Support of a Person in a Difficult Life Situation]. *Mezhdunarodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik* [International Student Scientific Bulletin], 2016, no. 2. 173 p.

2. Kochkina L.V. *Pomoshch semiam, okazavshimsya v trudnoy zhiznennoy situatsii: metod. posobiye* [Helping Families in Difficult Life Situations: Methodological Guide]. Yaroslavl, Remder Publ., 2008. 128 p.

3. Kryukova T.L., Saporovskaya M.V., Kuftyak E.V. *Psikhologiya semi: zhiznennyye trudnosti i sovladeniye s nimi: ucheb. posobiye* [Family Psychology: Life Difficulties and Coping with Them: A Tutorial]. Saint Petesburg, Speech Publ., 2005. 240 p.

4. Saenko L.A. *Semia kak sotsialno-psikhologicheskii fenomen* [Family as a Socio-Psychological Phenomenon]. *Semia i semeynyye tsennosti v sovremennom mire: materialy Vseros. ochno-zaoch. nauch.-prakt. seminar s mezhdunar. uchastiyem, posvyashch. Godu semi v Respublike Bashkortostan i Godu volontera v Rossiyskoy Federatsii* [Family and Family Values in the Modern World: Materials of the All-Russian Part-Time Scientific and Practical Seminar with International Participation, Dedicated to the Year of the Family in the Republic of Bashkortostan and the Year of the

Volunteer in the Russian Federation], 2018, no. 2, pp. 153-159.

5. Timofeeva T.S., Belikova A.V. *Osobennosti vospriyatiya zhiznennoy perspektivy v trudnoy zhiznennoy situatsii (na primere pandemii COVID-19)* [Features of the Perception of a Life Perspective in a Difficult Life Situation (On the Example of the COVID-19 Pandemic)]. *Logos et Praxis*, 2021, vol. 20, no. 2, pp. 132-142. DOI: <https://doi.org/10.15688/lp.jvolsu.2021.2.15>

6. Khomenkova L.E. *Emotsionalnoye sostoyaniye zhenshchin, nakhodyashchikhsya v trudnoy zhiznennoy situatsii* [Emotional State of Women in Difficult Life Situations]. *Sovremennaya nauka: idei, kotoryye izmenyat mir: materialy Vseros. nauch.-prakt. konf., Bryansk. 22–23 noyabrya 2018 goda* [Modern Science: Ideas that Will Change the World]. Bryansk, Izd-vo Bryans. gos. un-ta im. akad. I.G. Petrovskogo, 2018, pp. 78-82.

Information About the Authors

Alina V. Belikova, Student, Institute of History, International Relations and Social Technologies, Volgograd State University, Prosp. Universitetsky, 100, 400062 Volgograd, Russian Federation, psb-181_695281@volsu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7796-8464>

Margarita O. Sepova, Student, Institute of History, International Relations and Social Technologies, Volgograd State University, Prosp. Universitetsky, 100, 400062 Volgograd, Russian Federation, psb-191_291773@volsu.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1226-5885>

Информация об авторах

Алина Вадимовна Беликова, студент, Институт истории, международных отношений и социальных технологий, Волгоградский государственный университет, просп. Университетский, 100, 400062 г. Волгоград, Российская Федерация, psb-181_695281@volsu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7796-8464>

Маргарита Олеговна Сепова, студент, Институт истории, международных отношений и социальных технологий, Волгоградский государственный университет, просп. Университетский, 100, 400062 г. Волгоград, Российская Федерация, psb-191_291773@volsu.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1226-5885>