

ПСИХОЛОГИЯ

ФЕНОМЕН ТРЕТЬЕЙ ЧЕТВЕРТИ: КАК СЕМЬИ СПРАВЛЯЮТСЯ С КАРАНТИНОМ

Кафедра психоанализа и бизнес-консультирования,
Международная лаборатория социальной
нейробиологии, Департамент психологии
Евдокименко А.С., Стрижова Е.А.,
Терехова Е.С., Караськова А.В.

Феномен третьей четверти: как семьи справляются с карантином

Пандемия Covid-19, как известно, нанесла значительный ущерб многим сферам нашего существования. Психологическое давление, тревоги, страхи и различные эмоциональные переживания, имеющиеся у большинства людей, стали особенно актуальны в период вспышки нового коронавируса.

Многие люди оказались вынуждены оставаться дома, ограниченные в передвижении и лишённые привычного круга общения, и основным источником взаимодействия оказались члены семьи, проживающие на одной территории. Многие издания выпустили статьи с советами и рекомендациями по «переживанию изоляции и сохранению отношений в семье», что подчеркивает актуальность и возросший интерес к данной теме¹.

Можно обратить внимание также на статистику поисковых запросов системы Яндекс по тегам «расторжение брака» и «сохранение семьи» - как можно заметить, довольно значительное увеличение количества запросов по данным темам приходится именно на период введения эпидемиологических ограничений: апрель и май 2020 года (рис. 1 и 2).

С марта 2019 до марта 2020 года количество запросов «расторжение брака» колебалось от 100 до 160 тыс. в месяц. На фоне этого цифры подобных запросов в апреле 2020 года составили 281 тыс., а в мае 2020 года 249 тыс. Таким образом количество запросов выросло более чем в 2 раза.

С марта 2019 до марта 2020 года количество запросов «сохранение семьи» колебалось от 10 до 12 тыс. в месяц. На фоне этого цифры

подобных запросов в апреле 2020 года составили 23 тыс., а в мае 2020 года почти 19 тыс. Таким образом количество запросов выросло также более чем в 2 раза.

Не привыкшие до этого момента проводить столько времени вместе в ограниченном пространстве люди могут сталкиваться с рядом проблем и даже конфликтов, усугубленных общим уровнем возросшей тревоги в период пандемии.

Для того чтобы лучше понять возможные эффекты самоизоляции и способы их смягчения, обратимся к исследованиям изолированных малых групп в Антарктике².

Согласно исследованиям, люди, привыкшие к достаточно широкому социальному кругу общения, в условиях изоляции в малых группах и замкнутом пространстве, могут как сохранить продуктивное взаимодействие, так и потерять его под действием напряжения.

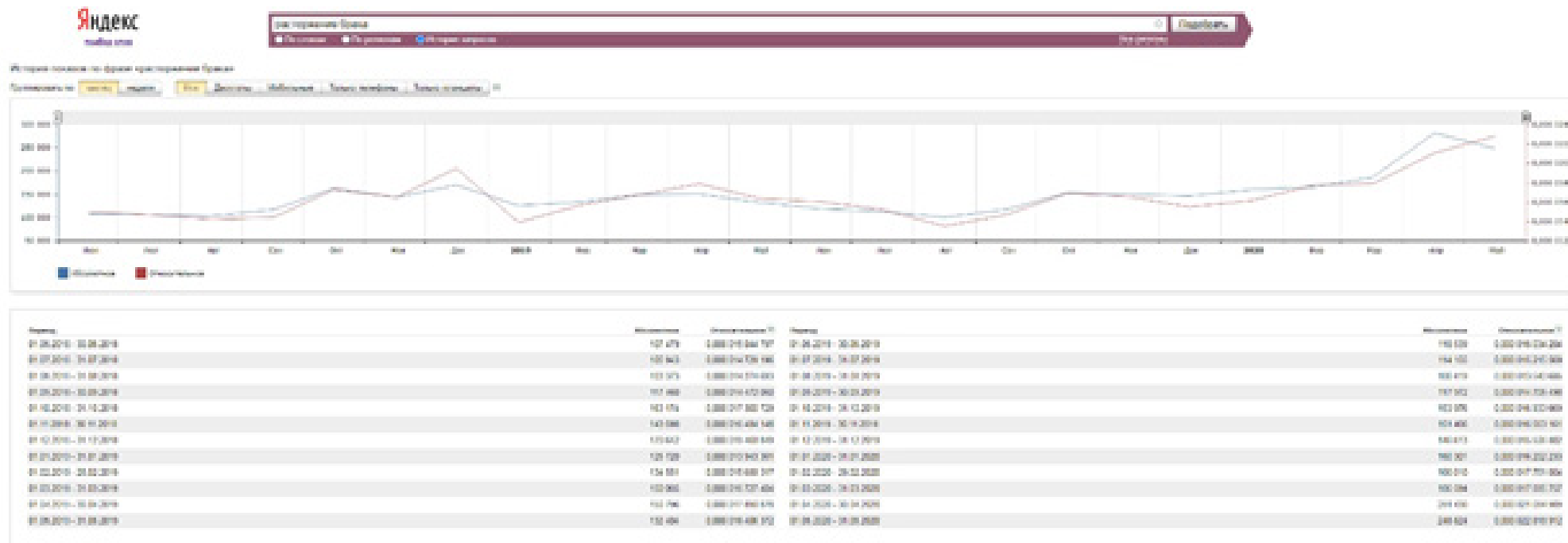
Группы людей, отправленные для исследования малоизученного континента, столкнувшись с неблагоприятными погодными условиями, были вынуждены оставаться взаперти большую часть времени. Спустя месяцы после совместной изоляции они испытали снижение морального духа и изначального дружелюбного настроения членов группы по отношению друг к другу, а также отсутствие позитивного юмора и чувствительности – в противоположность возросшим вялости, низкой морали, ворчливости и скуке.

Однако были и группы, которым удалось сохранить положительный настрой в условиях изоляции. Исследователи, проводившие эксперимент, предложили парам волонтеров остаться в изоляции в небольших комнатах без каких-либо средств коммуникации с внешним миром. Некоторые из участников выбыли спустя несколько дней после пребывания в изоляции.

¹ <https://www.theguardian.com/world/2020/mar/13/the-family-lockdown-guide-how-to-emotionally-prepare-for-coronavirus-quarantine>; <https://www.haaretz.com/world-news/.premium-how-to-survive-a-coronavirus-quarantine-and-save-your-relationship-1.8678974>

² <http://www.spsp.org/news-center/blog/forsyth-social-isolation-covid-19#gsc.tab=0>

Рисунок 1. Запросы «Расторжение брака»



Однако другие участники смогли успешно продолжить исследование. В течение изоляции они смогли укрепить свое доверие друг к другу и удовлетворительно отнестись к окружающим их условиям. Эти участники делились своими страхами и переживаниями, связанными с изоляцией, и успешно подстраивались к ситуациям и конфликтам. Они составляли расписание дня, включая приемы пищи, физические упражнения и отдых.

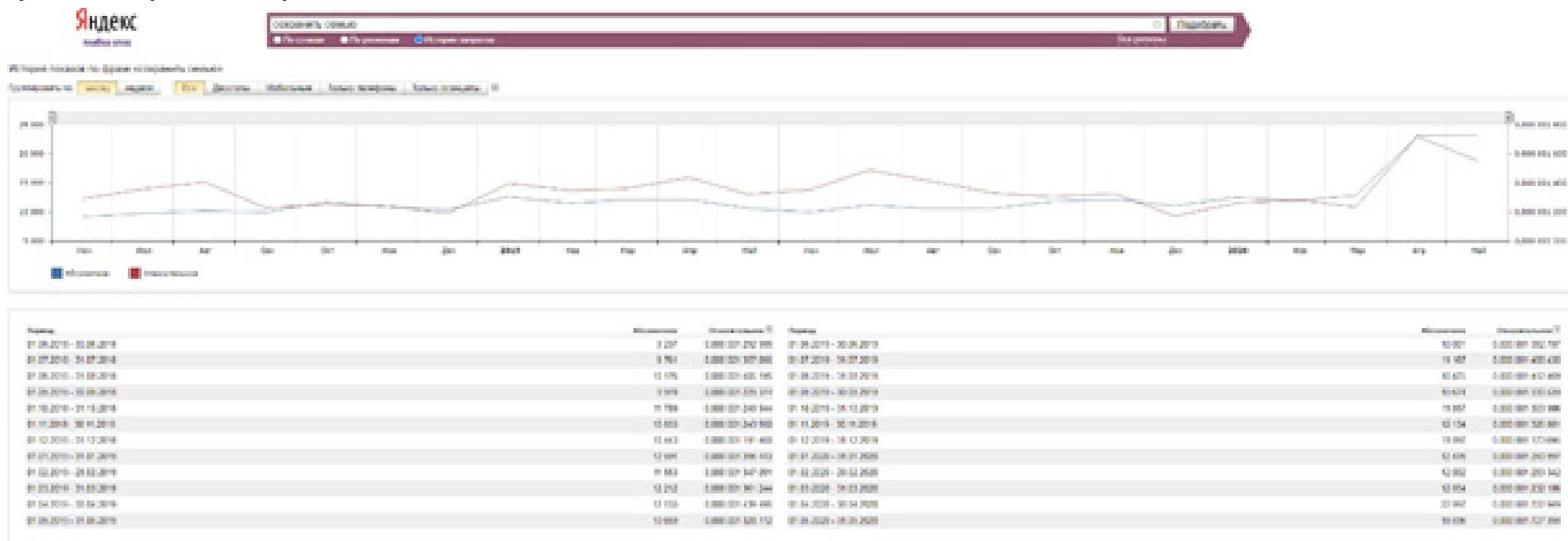
Основным отличием в поведении адаптивных и неадаптивных малых групп в условиях изоляции стало отдаление и уход от коммуникации. Члены групп, которые не справлялись с изоляцией,

со временем начинали сокращать взаимодействие друг с другом, и вместо общения, взаимодействия, объединения и заботы друг о друге, они выбирали замкнутость и уход в себя³.

Таким образом, можно сделать вывод, что условия изоляции не обязательно означают ухудшение отношений в группах изолирующихся. Малые группы – в случае пандемии Covid-19, основными представителями которых стали семьи – могут успешно адаптироваться к изоляции, если их члены делятся своими страхами, тревогами, и переживаниями с другими, и получают в ответ необходимую поддержку и приободрение.

³ <http://www.spssp.org/news-center/blog/forsyth-social-isolation-covid-19#gsc.tab=0>

Рисунок 2. Запросы: «Сохранить семью»



Другим важным аспектом, согласно данным исследователей, является поддержание контакта с внешним миром и другими людьми, что можно достигнуть посредством технологий онлайн-общения.

Еще одним важным аспектом и фактором риска отношений в семье можно выделить «феномен третьей четверти». Исследователи, занимавшиеся исследованием поведения участников экспедиций в Антарктиде, отметили, что после второй половины времени пребывания на станции у людей проявляется снижение настроения, переживание неудовольствия и напряжения. Этот

этап можно самым психологически трудным: он приходится на тот момент, когда значительная часть изоляции уже пройдена, но ее окончание связано с множеством неопределенностей⁴.

Итак, семья, являясь разновидностью малой группы, в условиях самоизоляции может не справиться с возросшими тревогами и напряжением и попасть в неадаптивные способы совладания с ней. Для того чтобы лучше понять, какие возможные проблемы могут возникать в общении членов семьи, рассмотрим причины возможных конфликтов.

⁴ <https://nplus1.ru/material/2018/11/12/martian-psychology>

Согласно представлениям ученых ⁵, занимающихся тематикой поколенческих отношений в семье, в основе конфликта обычно лежит отсутствие возможности разрешения потребностей всех его участников, а так же столкновение их интересов и враждебное отношение к противоположной стороне. При этом в ходе конфликта решается имеющееся противоречие, основанное на разнонаправленности интересов, ценностей и мотивов.

Конфликты, свойственные членам семьи, можно разделить на внутри- и межпоколенческие. Первый тип характерен для представителей одного поколения, например, братьев и сестер, второй тип – для представителей разных поколений, например, родителей и детей. Как правило, на такой конфликт влияют социокультурные различия в ценностных ориентирах членов семьи. Поколенческие установки участников такого конфликта часто разнятся, так как формируются на протяжении жизни в отличных друг от друга экономических, политических, социальных условиях.

Согласно проведенным исследованиям ⁶, возникновению межпоколенных конфликтов во многом способствуют такие факторы, как проживание в стесненных жилищных условиях (55% опрошенных), отсутствие согласия и взаимного уважения (50% опрошенных), материальные проблемы (44% опрошенных), девиантное поведение (38%), развод родителей (31%) и пр. При этом почти половина опрошенных считает причинами конфликтов разные ценности поколений и духовный кризис.

Многие семьи способны справляться с возникающими конфликтами благодаря сплоченности и способности находить согласие в решении проблем. Более подвержены затяжным конфликтам с негативными последствиями семьи с нетипичным межпоколенческим составом, имеющие финансовые трудности и девиантное поведение. Наиболее остро ситуацию в семье воспринимают

пенсионеры и молодое поколение, однако сами конфликты чаще встречаются между родителями и детьми. Существуют также семьи, в которых отрицается наличие подобных конфликтов, и это является фактором наиболее деструктивного протекания противоречий и их трудной разрешимости.

Оказавшись в условиях самоизоляции и испытывая повышенное эмоциональное давление, вызванное ситуацией с пандемией Covid-19, многие семьи, как и оказавшиеся в изоляции участники полярных экспедиций, могут не справляться с обостряющимися конфликтами и демонстрировать неадаптивные формы поведения. Отношения внутри семьи, таким образом, являются крайне актуальной проблемой, особенно в период «феномена третьей четверти», когда наблюдается ухудшение эмоционального состояния участников изоляции.

⁵ <http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2009/3/Vdovina/>

⁶ <http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2009/3/Vdovina/>