

РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9.07

DOI: 10.18384/2310-7235-2020-4-21-39

СМЫСЛ УГРОЗЫ И УГРОЗА СМЫСЛУ: МОДЕЛИРОВАНИЕ ВОСПРИЯТИЯ СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ COVID-19

Битюцкая Е. В.

*Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова
125009, г. Москва, ул. Моховая, д. 11, стр. 9, Российская Федерация*

Аннотация

Цель. Аналитический обзор и разработка психологической модели субъективного восприятия ситуации глобальной угрозы, связанной с пандемией COVID-19.

Процедура и методы. Проведён комплексный анализ: новые эмпирические данные о реагировании на ситуацию глобальной угрозы, появившиеся в период пандемии, рассматриваются в контексте теоретических подходов к пониманию угрозы базовым смыслам и способов совладания с угрозой. Создание и визуализация модели проводятся на основе метода системной динамики.

Результаты. Выделены составляющие восприятия (образа мира) в случае принятия и непринятия стремительных изменений ситуации глобальной угрозы. Процессы восприятия и совладания с угрозой показаны как циклические (а не линейные).

Теоретическая и/или практическая значимость. Определены факторы, позволяющие изменить восприятие ситуации, что может использоваться при разработке стратегий психологического консультирования людей, переживающих угрозу пандемии.

Ключевые слова: пандемия, COVID-19, восприятие угрозы, образ мира, восприятие, смысл, мониторинг, избегание, базовые (базисные) убеждения, тревога, неопределённость, субъективный контроль, копинг, переоценка

MEANING OF THREAT AND THREAT TO MEANING: MODELING THE PERCEPTION OF THE PANDEMIC COVID-19 SITUATION

E. Bityutskaya

*Lomonosov Moscow State University
11, str. 9 Mokhovaya ul., Moscow 125009, Russian Federation*

Abstract

Aim. To give an analytical review and to develop a psychological model of human perception of the global threat situation associated with the COVID-19 pandemic.

© CC BY Битюцкая Е. В., 2020.

Methodology. A complex analysis is carried out: new empirical data on the response to the global threat situation, which appeared during the pandemic, are considered in the context of theoretical approaches to understanding the threat of basic meanings and ways of coping with the threat. The model is created and visualized using the system dynamics method.

Results. The components of the perceived threat in accepting and not accepting rapid changes in the global situation are highlighted. The processes of perception and coping with the threat are shown as cyclical (not linear).

Research implications. Factors that allow changing the perception of the situation are highlighted, which can be used in the development of strategies for psychological counseling of people experiencing the threat of a pandemic.

Keywords: pandemic, COVID-19, threat perception, image of the world, perception, meaning, monitoring, avoidance, basic beliefs, anxiety, uncertainty, perceived control, coping, reappraisal

Постановка проблемы

По данным психологических исследований, проведённых в разных странах, наиболее частые реакции на глобальную угрозу пандемии COVID-19 – тревога, депрессия, страх заразиться болезнью, симптомы посттравматического стресса [15; 20; 27; 30; 32; 35; 36; 38]. Причём в качестве причин такого реагирования зачастую рассматриваются внешние факторы: решения правительств разных стран, особенности оказания медицинской помощи, наличие лекарств и средств защиты от вируса и др. Такой (внешний) фокус связан с рядом методологических трудностей, среди которых – акцентирование эмпирических предикторов в ущерб разработке психологических моделей тревоги, причин её усиления и перехода в хронические формы [15]. Отметим, что в публикациях о пандемии на данный момент недостаточно внимания уделяется объяснению внутренних механизмов тревожных состояний, особенностей их динамики, а также анализу эффективности способов совладания с учётом краткосрочности / долгосрочности последствий.

Кроме того, интересен следующий факт: по результатам исследований в разных странах мира о тревожных переживаниях в период пандемии сообщают от 20 до 60% респондентов. Однако то, как переживает угрозу остальное население, которое не сообщает о тревоге, депрес-

сии и т. п., в большинстве публикаций не раскрывается. По нашим данным, полученным на основе качественного анализа описаний актуальной жизненной ситуации (1–30 апреля 2020 г.; разные города России; $n = 108$), 49% респондентов оценили происходящие в период пандемии жизненные изменения как желательные. Респонденты разных групп (оценивающие изменения как желательные и нежелательные) описывают одинаковые ограничения: свободы передвижения, общения и др., – при этом по-разному воспринимают жизненную ситуацию. В частности, принимающие изменения респонденты фокусируются на собственном развитии, извлечении пользы из сложившегося положения. В то же время не принимающие изменения люди придают большое значение психологическим и финансовым потерям из-за пандемии и не сообщают о приобретениях [10].

В данной работе проведён комплексный анализ: *новые эмпирические данные о реагировании на ситуацию глобальной угрозы*, появившиеся в период мирового кризиса (1), рассматриваются в контексте *теоретических подходов, объясняющих причины возникновения тревоги и способы совладания с угрозой* (2). Кроме того, определяются *ресурсы и позитивные варианты* восприятия жизненной ситуации во время пандемии (3), что могло бы определить возможности для психологической практики (консультирования и

психотерапии). При этом важно различать *ситуацию глобальной угрозы*¹, связанную с рисками для всего человечества, и *субъективное восприятие глобальной угрозы*. Последнее может быть адекватным или подвергаться искажениям. Так, относительно ситуаций глобальных рисков описаны иллюзии отдалённости, маловероятности, когнитивные искажения, отрицание возможности неблагоприятных событий в своей жизни [9].

Теоретические подходы к изучению угрозы смыслу

Основываясь на обзоре литературы, можно утверждать, что искажения и другие формы психологической защиты актуализируются, когда внешняя угроза (стрессор) воспринимается как *угроза базовым смыслам и убеждениям* человека.

Базовые (или базисные) убеждения – это представления индивида о мире и о себе, которые складываются в раннем возрасте, относительно устойчивы на протяжении жизни человека, имеют высокий уровень обобщённости и низкую степень осознанности [11]. Базовые убеждения сводятся к тезисам о доброжелательности, справедливости, подконтрольности мира, а также о ценности собственного Я, например: «Мой мир имеет смысл и согласованность»; «Я контролирую свою жизнь» [11; 21; 33]. Отметим, что во многих случаях представления о подконтрольности жизненных ситуаций, закономерности происходящих событий, возможности их предсказывать и планировать основываются на базовом представлении о стабильности мира [3]. В контексте анализа восприятия ситуации пандемии тема безопасного, стабильного и предсказуемого мира видится особенно важной, поскольку именно эти три составляющие убеждений оказываются под угрозой.

¹ В данном случае ситуация глобальной угрозы может быть рассмотрена как стрессор – фактор, который вызывает у человека стресс.

При описании функций базовых убеждений о мире отмечается, что они выступают своеобразной системой, позволяющей человеку: а) создавать основные жизненные смыслы и ориентиры; б) понимать свой опыт; в) целенаправленно действовать [5; 11; 21; 26]. Базовые убеждения являются основой для формирования «сетей целей» [37, р. 225] и мировоззрения [23]. В целом эта система определяет мотивы человека, его ожидания и способы взаимодействия с другими людьми и ситуациями, является стабильной составляющей образа мира.

Поддержание согласованности между базовыми убеждениями (смыслами) и актуальным опытом является важнейшей потребностью человека. В частности, такое соответствие является основой для оценки своей жизни как значимой [26]. Напротив, расхождение реальности со «смысловыми рамками» сопровождается «неприятным / аверсивным» возбуждением, тревогой [37, р. 225] и расценивается как «угроза смыслу» [26]. Угроза смыслу мотивирует разные варианты копинга по поддержанию смысла или созданию новых смыслов [26; 29].

Способы совладания с угрозой

Анализируя *способы совладания* с угрозой (как стрессором), отметим, что одной из широко применяемых типологий является разделение копинга на 2 крупных класса реакций, связанных с приближением к угрозе и избеганием её [см. обзоры: 33; 34; 37]. Так, С. Миллер выделяет 2 когнитивных стиля совладания с угрозой: мониторинг (monitoring) и притупление (blunting). Мониторинг – это поиск информации, мысленное сосредоточение на источнике стресса. Мониторинг связан с состоянием возбуждения, вызванным угрозой, что определяет мобилизацию сил и уверенность в преодолении. Однако в процессе мониторинга люди часто фокусируются на негативных аспектах угрожающего события. Это усиливает тревогу и создаёт сложности для исполь-

зования способов контроля эмоций. В то же время притупление определяется как избегание сведений о неприятностях, отвлечение внимания от них, чтобы уменьшить воспринимаемые сигналы угрозы и объективную опасность. В ряде работ показана положительная роль избегания (притупления и отвлечения) как копинг-стратегии, позволяющей эффективно снять (или не допустить) стрессовое напряжение [24]. Однако этот результат неоднозначен.

По мнению С. Рот и Л. Коэн, для оценки эффективности копинга необходимо учитывать: 1) когда она определяется; 2) насколько подконтрольна стрессовая ситуация; 3) каково соответствие между предпочитаемым стилем совладания и требованиями ситуации [33]. Так, копинг-стратегии отрицания (*rejection*) более адаптивны в краткосрочной временной перспективе (непосредственно после стрессового события). Копинг-стратегии, описывающие сосредоточение внимания на стрессоре (*attention*), более эффективны при учёте долгосрочных результатов [25]. Кроме того, избегание предпочтительнее в неконтролируемых условиях. В случае же, если имеется потенциальный контроль, более эффективно приближение (взаимодействие) с ситуацией. Это позволит человеку определить и использовать возможности ситуации [22; 33]. Важно учитывать также интенсивность угрожающего фактора, которая определяет степень осознания угрозы и своих копинговых усилий [26].

Метод исследования

Для решения задачи комплексного анализа восприятия ситуации пандемии в данной работе используется метод системной динамики. Этот метод разработан Дж. Форрестером и успешно применяется в экономике, медицине, управлении организациями, экологии и других науках. Системная динамика позволяет рассмотреть некоторый объект или явление как систему, характеризую-

щуюся нелинейным поведением. Важным преимуществом инструмента является определение принципов функционирования систем, имеющих: а) неочевидные процессы обратной связи¹; б) поведение, изменяющееся в течение времени. В целом это даёт возможность прогнозировать сценарии развития систем [6, с. 62, 63]. Применение метода направлено на разработку системно-динамической модели, иллюстрирующей составные элементы объекта и их связи.

При решении задач настоящего исследования метод системной динамики выбран потому, что позволяет: а) научно отрефлексировать сложные взаимосвязи компонентов восприятия ситуации угрозы и моделировать (прогнозировать) развитие процессов реагирования во времени; б) наглядно представить циклическую динамику, которая, согласно имеющимся немногочисленным данным, характеризует процессы переживания ситуаций стресса, угрозы, а также посттравматического стрессового расстройства [4; 31; 32]. Полученная системно-динамическая модель (в данном случае – качественная модель, основанная на причинно-следственных диаграммах) даёт возможность проанализировать факторы, определяющие усиление процессов (обозначаются в виде петель обратной связи **R**) и создающие балансировку системы, её устойчивость (балансирующие петли **B**). Кроме того, такой анализ помогает сфокусировать внимание на глубинных причинах происходящих процессов, выявить критические точки (рычаги), на которые следует воздействовать для решения проблемы, оценить последствия разных стратегий [6, с. 53, 78]. Основные элементы качественных моделей представлены на рисунке 1.

¹ Наличие обратной связи предполагает, что существует связь не только между причиной и следствием, но и следствие также может опосредованно влиять на причину.


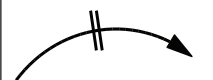
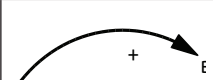


| | |
|---|---|
|  | Стрелка указывает на <i>причинно-следственную связь</i> между двумя переменными. |
|  | Двойное перечёркивание означает наличие <i>эффекта запаздывания</i> . |
|  | Знак положительной полярности возле стрелки означает, что две переменные, связанные стрелкой, <i>изменяются в одном и том же направлении</i> , т. е. повышение значения одной переменной ведёт к повышению значения другой, понижение значения одной переменной ведёт к понижению значения другой. |
|  | Знак отрицательной полярности возле стрелки означает, что две переменные, связанные стрелкой, <i>изменяются в противоположном направлении</i> , т. е. повышение значения одной переменной ведёт к понижению значения другой, понижение значения одной переменной ведёт к повышению значения другой. |
|  | Петли обратной связи: R – усиливающая петля, от англ. <i>Reinforcing</i> ; B – балансирующая петля, от англ. <i>Balancing</i> . |

Рис. 1 / Fig. 1. Элементы качественной системно-динамической модели / Elements of a high-quality system-dynamic model

Источник: разработано Е. А. Бахановой [4, с. 48].

Системно-динамическая модель восприятия ситуации глобальной угрозы

Последовательно рассмотрим модель, «разобрав» её по частям, и завершим анализ рисунком итоговой системно-динамической модели, объединяющей все причинно-следственные диаграммы.

На рисунке 2 демонстрируется, что **расхождение реальности с базовыми убеждениями** о безопасном, стабильном, предсказуемом мире является одной из причин возникновения тревоги. К факторам, определяющим угрозу таким убеждениям в ситуации пандемии, относятся: особенности проявления вируса, с которыми ранее не сталкивалась наука, и связанные с этим высокая смертность, неизвестность хорошо действующих способов защиты [18]. Чувства безопасности лишают: угроза нехватки продовольствия и «медицинских» ресурсов, финансовый кризис, потеря работы [35].

Согласно прогнозам, мир после пандемии необратимо изменится. В ряде

источников обсуждается неминуемое появление «новых норм» образа жизни людей [18; 35]. Среди них – продолжение распространения вируса и связанные с этим меры социального дистанцирования; «постоянство изменений», переход многих сфер жизни общества в дистанционные форматы, усиление озабоченности людей относительно безопасности контактов из-за страха заражения и др. [35]. Люди, для которых важна стабильность мира, могут воспринимать вероятность изменений как угрозу.

На рисунке 2 показано, что при расхождении реальности с базовыми убеждениями о безопасном, стабильном, предсказуемом мире возникает защитный способ совладания **избегание**, функцией которого является недопущение угрожающей этим представлениям информации к осознанию. В целом это характеризует неготовность к изменениям. Петля **R1** моделирует усиление процесса: чем больше *расхождение реальности с базовыми убеждениями о мире*, тем больше

потребность их сохранить. Это усиливает вероятность избегания, недопущения реальности к осознанию, что связано с неготовностью к изменениям, которая увеличивает расхождение реальности с базовыми убеждениями о мире. Тем са-

мым демонстрируется, что актуализация психологической защиты (избегания) не приводит к разрешению противоречия, а напротив, в долгосрочной перспективе усиливает напряжение.

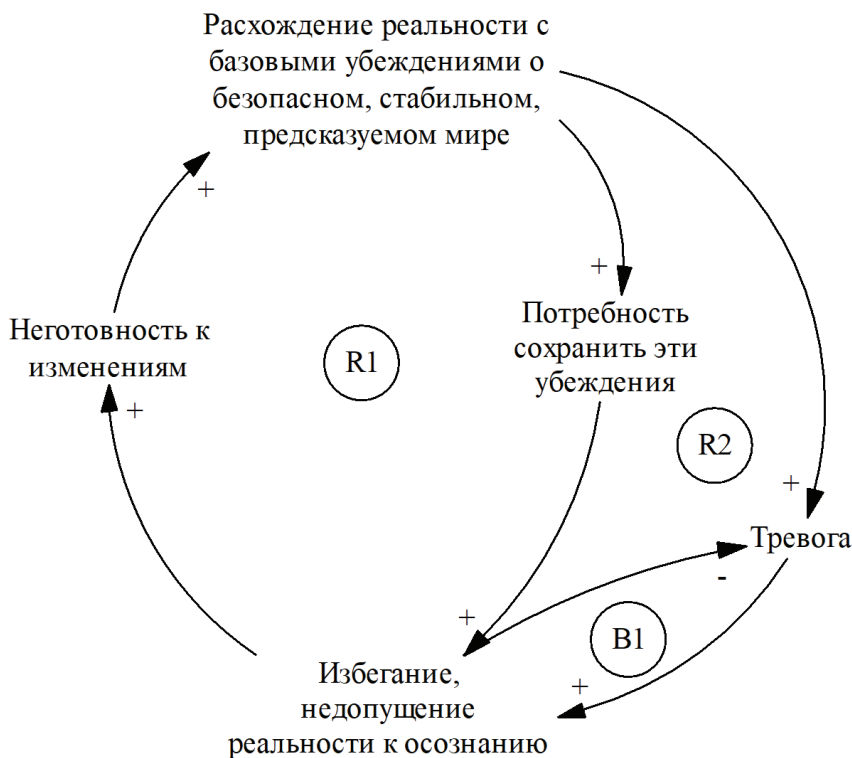


Рис. 2 / Fig. 2. Петли обратной связи R1, R2, B1. Расхождение реальности с базовыми убеждениями как причина тревоги и психологическая защита (феномен «зыбкого баланса») / Feedback loops R1, R2, B1. The discrepancy between reality and basic beliefs as a cause of anxiety and psychological defense (the phenomenon of “shaky balance”)

Кроме того, в ответ на расхождение реальности с базовыми убеждениями о мире возникает тревога, которая, в свою очередь, связана с избеганием, а далее – с неготовностью к изменениям (петля обратной связи R2, рис. 2). Балансирующая петля B1 характеризует краткосрочный положительный эффект, который возникает вследствие актуализации избегающего способа совладания. Чем сильнее тревога, тем больше вероятность избегания и недопущения реальности к осоз-

анию; далее усиление избегания уменьшает тревогу (первый цикл петли B1). Однако чем меньше тревога, тем меньше избегание, и чем меньше избегание, тем больше тревога (второй цикл петли B1). Модель описывает, что психологическая защита приносит кратковременный эффект облегчения, в случае же длительного использования тревога будет увеличиваться, что потребует усиления защиты.

Другой способ совладания с тревогой – **мониторинг** изменений ситуации

(рис. 3). Данная стратегия в общем виде используется для того, чтобы «замечать и использовать в своих интересах изменения ситуации, которые могли бы сделать её более контролируемой» [33, р. 813]. В ситуации пандемии мониторинг является одним из наиболее часто используемых способов совладания с тревогой: по данным российских исследователей, «два человека из трех следят за информацией о пандемии каждый день или чаще, а один человек из пятнадцати тратит на это большую часть дня» [15, с. 86]. Однако в ряде работ отмечается, что относительно ситуации с пандемией мониторинг не приводит к снижению тревоги. Несмотря на то, что постоянный просмотр новостей и социальных сетей используется в ситуации пандемии для ослабления бес-

покойства, в действительности такой способ «контрпродуктивен» и только «разжигает» тревожные состояния. Это объясняется ощущением неуправляемости жизни в результате информационной перегрузки и слухов [35], высоким процентом летальных исходов [18]. В рекомендациях о том, как преодолеть чувство подавленности, указывается на необходимость ограничить проверку новостей о пандемии в средствах массовой информации и снизить мониторинг социальных сетей [35].

Петля обратной связи **R3** на рисунке 3 читается следующим образом: с возрастанием *тревоги* повышается потребность контролировать ситуацию, а это, в свою очередь, связано с усилением отслеживания происходящего (*мониторинг из-*

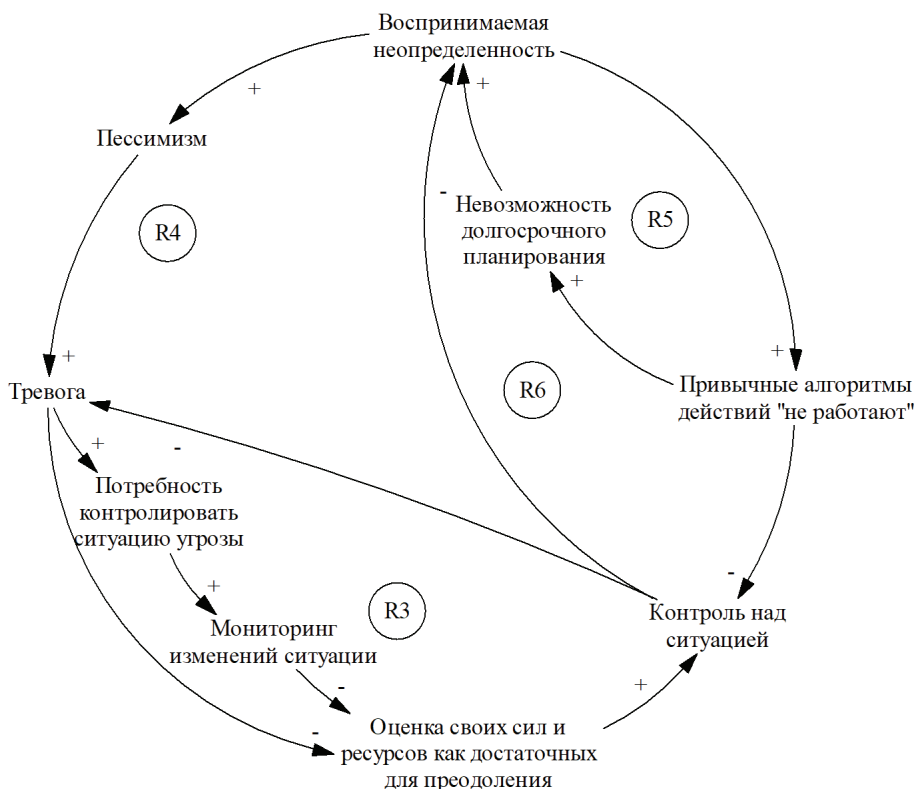


Рис. 3 / Fig. 3. Петли обратной связи R3–R6. Воспринимаемая неопределённость как причина тревоги и мониторинг как способ копинга / Feedback loops R3–R6. Perceived uncertainty as a cause of anxiety and monitoring as a way of coping

менений ситуации). Однако контроль над глобальной ситуацией, связанной с пандемией, невозможен (человек может контролировать только свою жизненную ситуацию), поэтому, чем больше мониторинг, тем меньше вероятность оценки своих сил и ресурсов как достаточных для преодоления и тем выше вероятность потери контроля над ситуацией. Далее это усиливает тревогу.

Ещё одна причина, вызывающая тревогу в ситуации пандемии, – **неопределённость**. Как было показано, часто причиной тревоги являются неопределённые сигналы, указывающие на возможное противоречие значимой цели [17]. Источниками неопределённости в ситуации пандемии являются: вероятность заражения вирусом, неизвестность, насколько долго продлится пандемия, и непонятность будущего [30; 35]. Многие противоречия связаны с особенностями природы самого вируса, сложностями прогнозирования масштабов заражения, эффективных мер борьбы и т. п. [18]. Кроме того, неопределённость в ситуации пандемии возникает из-за нарушений привычного жизненного ритма и распорядка дня [20; 28; 35], невозможности реализации готовых моделей для решения проблемы, сложности выработки более адаптивных ответов, которые могли бы учесть неопределённый и неоднозначный контекст [18]. Длительное переживание неизвестности последствий и сроков завершения периода самоизоляции вызывает появление пессимистичных реакций, скуки, уныния [35; 36].

Петля **R4** на рисунке 3 демонстрирует нарастание тревоги при пессимистичном восприятии неопределённости. Чем выше *воспринимаемая неопределённость* ситуации, тем больше вероятность *пессимизма*. Пессимизм и связанные с ним отрицательные прогнозы повышают уровень *тревоги*. С возрастанием тревоги снижаются *оценка своих сил и ресурсов как достаточных для преодоления и субъективный контроль над ситуацией*.

Далее это усиливает *воспринимаемую неопределённость*¹.

На рисунке 3 представлена также петля обратной связи **R5**, характеризующая сложности перестройки образа мира у людей с «жесткими ожиданиями, чрезмерной степенью субъективной определённости» [7, с. 6]. Чем выше *воспринимаемая неопределённость* ситуации, тем больше вероятность того, что *привычные алгоритмы действий «не работают»*. С этим связана *невозможность долгосрочного планирования*, что определяет усиление чувства *неопределённости* ситуации.

У человека, который не готов быстро перестроить свои способы мышления и программы поведения, невозможность применения готовых схем (когда *привычные алгоритмы действий «не работают»*) вызовет ощущение *потери контроля* над ситуацией. Это также усиливает чувство *неопределённости* ситуации (петля **R6** на рис. 3).

Рассмотренные процессы имеют эффект усиления и моделируют нарастание тревоги. Фактором, балансирующим такую систему, является избегание, недопущение реальности к осознанию. Однако ослабление напряжения при актуализации этой копинг-стратегии может быть кратковременным. Ранее мы обозначили это как «зыбкий баланс» [4].

Далее проиллюстрируем «рычаги влияния», т. е. ресурсы, **факторы, позволяющие изменить восприятие** и эффективно совладать с угрозой в ситуации пандемии. Кроме того, анализируемые ниже части модели можно рассматривать как описание составляющих образа мира человека, оптимистично и позитивно воспринимающего трудности пандемии.

Важнейшими составляющими снижения пессимистичного переживания не-

¹ Ранее нами были выявлены связи личностной тревожности с оценкой своих ресурсов и с показателями оценки трудных жизненных ситуаций. Так, с повышением показателей тревожности усиливается тенденция воспринимать ситуацию как превышающую внутренние ресурсы, неподконтрольную и неопределённую [2].

определённости в ситуации пандемии являются особенности прогнозирования и планирования. Как было показано ранее, интолерантность к неопределённости и неприятие изменений связаны с тща-

тельным негибким планированием, а также с отрицательными прогнозами. В то же время принятие перемен характеризуется эскизными планами и ориентированностью на неопределённое будущее [3; 14].

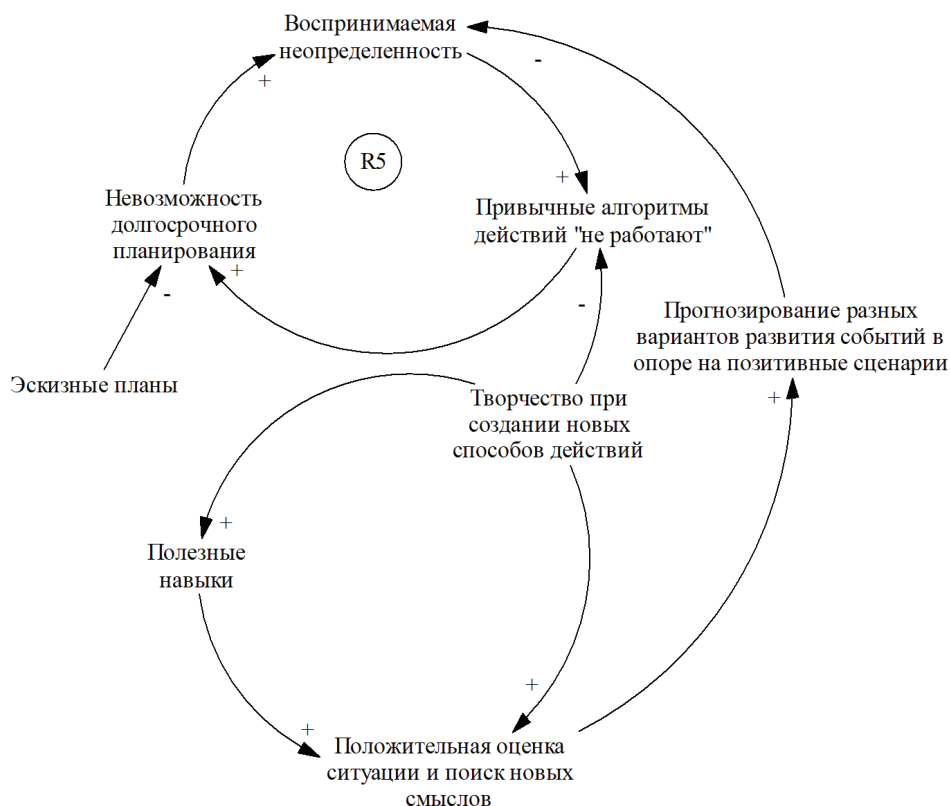


Рис. 4 / Fig. 4. Петля обратной связи R5 и рычаги влияния на воспринимаемую неопределённость / R5 Feedback loop and leverage on the perceived uncertainty

На рисунке 4 показано, что *прогнозирование разных вариантов развития событий в опоре на позитивные сценарии* снижает ощущение неопределённости, эскизные планы в ситуации пандемии позволяют справиться с невозможностью долгосрочного планирования, а *творчество при создании новых способов действий* позволяет изменить привычные алгоритмы действий. Кроме того, чем больше такого творчества, тем выше вероятность приобретения *полезных навыков*, с одной стороны, и *положительной оценки ситуации*, с другой.

На рисунке 5 демонстрируется, что *положительную оценку ситуации и поиск новых смыслов* определяют нахождение *возможностей перестроить свою жизнь в новых условиях*, *творчество при создании новых способов действий*, приобретение *полезных навыков*, *поддержка социального окружения*. Это подтверждается результатами нашего исследования [10]. 30% респондентов, сообщивших о желательности изменений в собственной жизни, описали ситуацию, сложившуюся в самоизоляции, как приобретение новых знаний и навыков, новых

форматов для своих профессиональных проектов, новых контактов, большей осознанности в отношении к жизни, понимания со стороны других людей. В 70% ответов таких респондентов отмечены цели «приближения»: достичь хоро-

шего здоровья, красоты, приобрести новые навыки, помочь людям, заботиться о близких и себе. Всё это свидетельствует о фокусировании на положительных аспектах ситуации и нахождении новых смыслов.

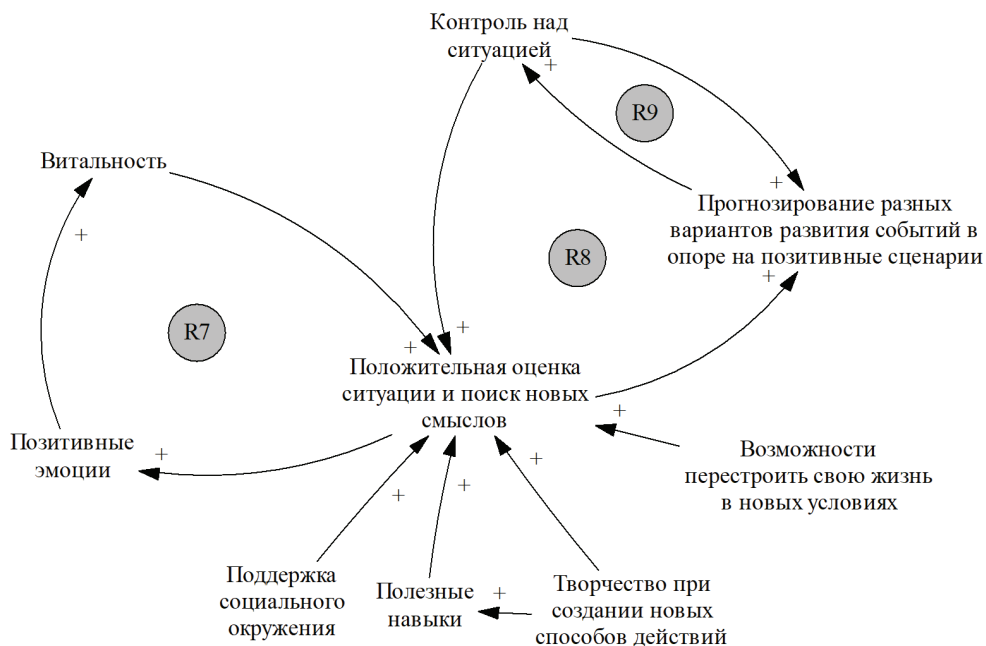


Рис. 5 / Fig. 5. Петли обратной связи R7–R9: связи положительной оценки ситуации с другими составляющими восприятия ситуации / Feedback loops R7–R9: connections of positive assessment of the situation with other components of perception of the situation

Петля R7 на рисунке 5 показывает связь положительной оценки, позитивных эмоций и витальности. Эта связь основывается на представлении о стенической функции положительных эмоций, усиливающих потребности и ощущаемые возможности (силы) для их достижения [13]. Косвенно об этом свидетельствует то, что участники нашего исследования, принимающие изменения, сообщают о целях повышения продуктивности, ориентации на максимальные достижения, на выполнение ещё больших объёмов работы, чем в период до пандемии (32% людей, сообщивших о высоко желательных жизненных изменениях в период пандемии) [10]. Петля R7 репрезенти-

рует следующий процесс: с усилением позитивных эмоций возрастает уровень субъективной витальности, что, в свою очередь, связано с положительной оценкой ситуации и поиском новых смыслов. Это увеличивает вероятность переживания позитивных эмоций. Петля обратной связи R8 показывает, что, чем выше положительная оценка ситуации, тем больше вероятность прогнозирования разных вариантов событий в опоре на позитивные сценарии, а это значимый фактор субъективного контроля над жизненной ситуацией, который также влияет на возможности прогнозирования (петля R9).

На рисунке 6 представлен «треугольник целевой активности», описывающий

взаимосвязи трёх компонентов восприятия ситуации: *контроля, прогнозирования, понимания*, – которые, взаимно усиливая друг друга, обеспечивают направленность внимания и действий на достижение цели (петли **R9, R10, R11**). Петля **R12** демонстрирует, что с повышением *оценки своих сил и ресурсов как достаточных для преодоления ситуации* увеличивается *субъективный контроль над* (своей жизненной)

ситуацией, что далее повышает вероятность *прогнозирования разных вариантов развития событий в опоре на позитивные сценарии*. Чем больше возможностей такого *прогнозирования*, тем выше (лучше) *понимание ситуации*, а это увеличивает *оценку своих сил и ресурсов как достаточных для преодоления ситуации*. Такое увеличение также происходит при использовании *поддержки социального окружения*.

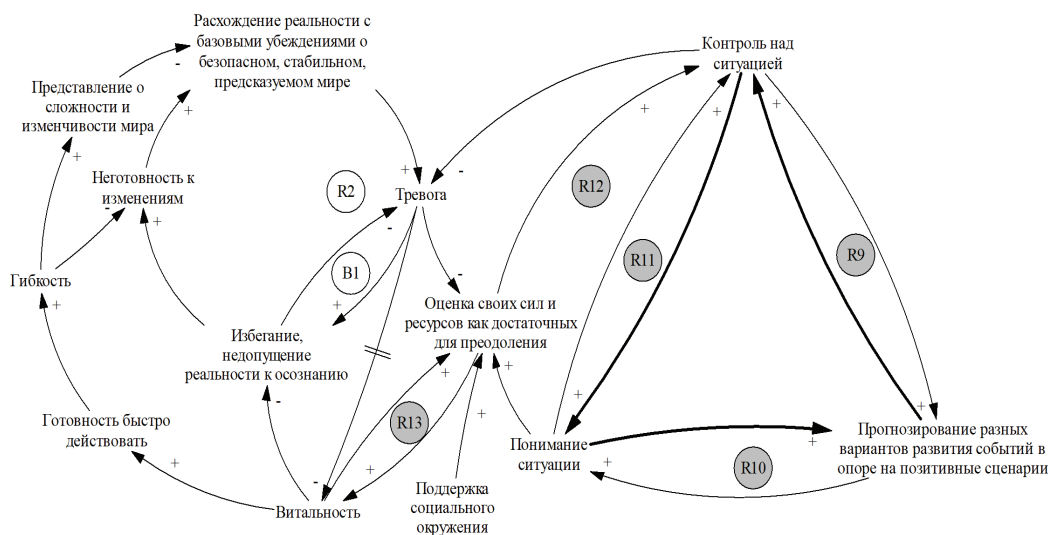


Рис. 6 / Fig. 6. Петли обратной связи R9–R11: «треугольник целевой активности»; петли обратной связи R12, R13 и рычаги влияния на угрозу базовым убеждениям / Feedback loops R9–R11: “triangle of target activity”; feedback loops R12, R13 and levers of influence on the threat to basic beliefs

На рисунке 6 показано, что повышение уровня *витальности* человека связано с повышением *оценки своих сил и ресурсов как достаточных для преодоления ситуации* (петля **R13**), а также – со снижением избегания. Обратная характеристика этой связи – предпочтение избегающих копинг-стратегий при понижении уровня *витальности* – объясняется стремлением экономить силы и ресурсы. Однако необходимо отметить кратковременность эффекта: психологическая защита позволяет аккумулировать ресурс на короткое время [25]. При длительном использовании избегания происходит, скорее, потеря ресурсов [16]. К этому же

приводит продолжающаяся тревога, которая поначалу действует мобилизующе, но со временем обусловит выгорание. На схеме стрелка от тревоги к витальности с эффектом запаздывания читается следующим образом: с возрастанием тревоги произойдёт снижение витальности в долгосрочной перспективе.

На рисунке 6 демонстрируется, что с увеличением уровня *витальности* повышается *готовность быстро действовать* в ситуации, а это связано с *гибкостью* действий и принятия решений. В свою очередь, *гибкость* – это важный компонент *представления о сложности и изменчивости мира*, с одной стороны,

и «рычаг» влияния на *неготовность к изменениям*, с другой. Фактором влияния на *расхождение реальности с базовыми убеждениями о безопасном, стабильном, предсказуемом мире* является *представление о сложности и изменчивости мира*. Как отмечает С. Д. Смирнов, сохранить

адекватность образа мира означает «принять многозначность мира» [14, с. 9].

На рисунке 7 представлены все рассмотренные варианты восприятия ситуации глобальной угрозы, связанной с пандемией, в виде итоговой системно-динамической модели.

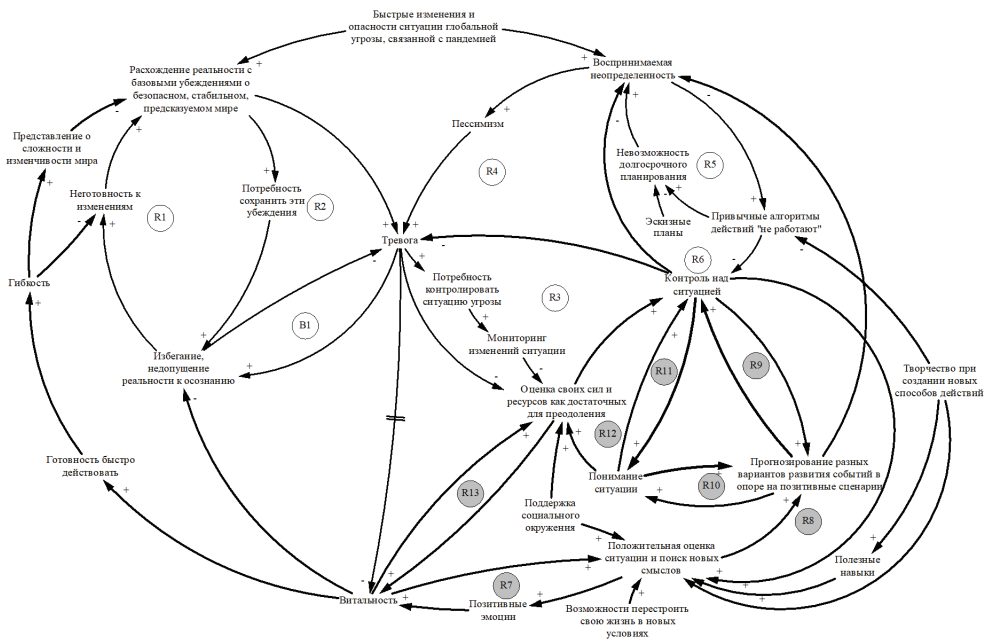


Рис. 7 / Fig. 7. Системно-динамическая модель восприятия ситуации глобальной угрозы / System-dynamic model of global threat perception

Обсуждение

На основе результатов недавних психологических исследований можно определить ситуацию пандемии COVID-19 как связанную с глобальными рисками и влекущую существенные изменения в жизни людей из разных стран. Как отмечает Г. М. Андреева, в ситуации социальных изменений образ мира людей перестраивается и на их деятельность влияет и изменившийся мир, и его изменившийся образ [1, с. 37]. Представленные в нашей модели типы восприятия глобальной угрозы даны в динамике и могут рассматриваться как стадии переживания, совладания с угрозой одного человека, а также как стратегии реагирования разных людей.

По результатам проведённого анализа к составляющим восприятия, которые описывают неприятие изменений, связанных с ситуацией пандемии, относятся: 1) отрицание (избегание) угрозы, характеризующееся потребностью сохранить убеждения о безопасном, стабильном и предсказуемом мире; 2) пессимистичная интерпретация неопределённой ситуации, при которой наделяются высокой значимостью отрицательные исходы, что побуждает мониторинг изменений и чувство потери субъективного контроля; 3) неготовность перестроить привычные алгоритмы действий в меняющихся условиях и невозможность долгосрочного планирования. Все три типа сопрово-

ждаются тревожными переживаниями, попытками удержать стабильность образа мира, ощущением невозможности его изменений. Психологической ценой этого является неадекватный (искажённый) образ ситуации.

К составляющим восприятия, которые характеризуют принятие изменений, относятся: 1) понимание ситуации, субъективный контроль, прогнозирование разных вариантов развития ситуации в опоре на позитивные сценарии («треугольник целевой активности»); 2) повышение уровня витальности, сочетающееся с готовностью быстро действовать, гибкостью решений и действий, оценкой своих сил и ресурсов как достаточных для преодоления; 3) положительная оценка ситуации и нахождение смыслов, определяющих возможности, что связано с творчеством, приобретением новых полезных навыков и позитивными эмоциями.

Перечисленные варианты лишь условно разделены как типы, модель демонстрирует взаимосвязи составляющих восприятия и возможности переходов от одного типа к другому. Это можно осуществить за счёт факторов изменения восприятия ситуации – «рычагов влияния» или точек перехода, что важно учитывать при разработке стратегий психологического консультирования.

Моделирование, выполненное в данной работе, показывает, что субъективный контроль снижается в случае мониторинга изменений глобальной угрозы. В то же время жизненная ситуация в условиях пандемии воспринимается как подконтрольная, если человек фокусируется на достижении собственных значимых посильных целей. Этот вывод сопоставим с исследованиями эффектов «целевых» состояний. Так, отмечается, что если в условиях «тревожной неопределённости» человеку удастся установить для себя «жизнеспособную» цель, то не имеющие отношения к цели стимулы утрачивают мотивационное значение. В то же время преобладают собственные перспективы

и импульсы к достижению цели [17]. При достижении значимых высоких целей, даже при дефиците ресурсов, происходит не только сохранение благоприятного психического состояния, но и увеличение продуктивности деятельности [16]. Ряд исследований показывает центральное значение целей для психологического благополучия человека [см. обзор: 8]. Причём в ситуации невозможности реализации намеченных ранее планов важными становятся отказ от целей, которые в изменённых условиях оказались недоступны, и готовность к смене целей [12].

В опоре на эти данные можно утверждать, что в ситуации пандемии наличие «жизнеспособной», адекватной происходящему цели является действенным способом наполнить сложный период (самоизоляции, карантина и т. п.) привлекательной для субъекта деятельностью. Причём этот способ отличается от «адаптивного восстановления» [35] тем, что восстановление предполагает ранее произошедшие разрушения. В то же время целевая активность не просто удерживает разрушение (внутреннего мира, базовых смыслов), но её можно признать благополучным выходом из сложных обстоятельств с долгосрочным позитивным эффектом.

Модель демонстрирует циклическое протекание рассмотренных процессов. В связи с этим возникает вопрос: каково объяснение такой динамики при переживании глобальной угрозы? В случаях тревожного переживания адаптивная функция цикличности (как повторения, воспроизведения), вероятно, состоит в том, чтобы принять необратимость изменений (и другие характеристики глобальной угрозы), подготовиться к действиям. При этом важно, что такая готовность предполагает запас сил и ресурсов, понимание, что делать в новой ситуации, изменение привычных установок и сложившихся связей. Необходимость такой перестройки образа мира для некоторых людей может потребовать долгого време-

ни. Циклическое протекание процесса, при котором на каждом новом витке происходят усиление положительной переоценки, нахождение новых смыслов ситуации, позволяет «выиграть» время. Это необходимо, чтобы встроить представления, которые изначально расходятся с убеждениями о мире, в свой образ мира.

Более сложные случаи связаны с такими вариантами переживания, когда положительная переоценка не появляется, а ригидный образ стрессовой ситуации навязчиво воспроизводится. Так, было показано, что навязчивое переживание сильной травмы отрицательно коррелирует с тенденцией к позитивной переоценке события [19]. В этих случаях психологическая помощь особенно необходима.

При ресурсном переживании трудностей циклические усиливающие процессы связаны со стенической функцией эмоций, положительной оценкой происходящего и сопровождаются увеличением витальности, приливом и избытком сил. Описанные ресурсные факторы и демонстрация того, как они связаны с состояниями тревоги и неопределённости, составляют новизну модели, поскольку большинство работ, появившихся в период пандемии, сосредоточены на рассмотрении негативных психологических последствий.

Выводы

1. Представленные в литературе данные позволяют выделить разноуровневые характеристики глобальной угрозы пандемии COVID-19, которые определяют её как стрессовый фактор: 1) особенности функционирования самого вируса и недостаточная изученность его проявлений; 2) возникновение изменений в разных сферах общества; 3) это на индивидуальном уровне связано с необходимостью перестраивать свой образ мира, поведение и жизненную ситуацию. Данная глобальная ситуация содержит характеристики и информацию, потенциально разрушающие представления

субъекта о безопасном, стабильном и предсказуемом мире. Кроме того, эту глобальную угрозу можно признать высокодинамичной ситуацией, что требует от человека дополнительных затрат ресурсов и усилий для адаптации к ней.

2. Разработанная модель показывает, что при схожих для разных людей характеристиках и ограничениях глобальной ситуации можно выделить различный *смысл угрозы*, характеризующий субъективное восприятие:

1) Переживание глобальной угрозы пандемии на индивидуальном уровне сопровождается тревогой и неприятием изменений в случаях, если: а) происходящее представляет *угрозу смыслам* как базовым убеждениям человека о безопасном, стабильном, предсказуемом мире; б) неопределённость глобальной ситуации воспринимается пессимистично. Придание большого значения отрицательным последствиям происходящего и попытки контролировать изменения глобальных процессов обуславливают мониторинг ситуации. Однако модель показывает, что этот способ не приводит к ощущению контроля, поскольку угроза пандемии представляет собой объективно высокоинтенсивный стрессор и не управляема усилиями конкретного человека. С другой стороны, снижение напряжения и облегчение состояния может достигаться за счёт актуализации избегания (игнорирования, отрицания рисков). Однако эффективность защитных стратегий краткосрочна. Представленная модель демонстрирует, что обе копинг-стратегии (мониторинг и избегание) в долгосрочной перспективе приведут к возрастанию негативных переживаний, истощению ресурсов человека.

2) «Выстраивание» личностных смыслов в соответствии с целями, которые можно реализовать в новых условиях, вызывают принятие и позитивное отношение к изменениям. Этому способствуют творчество и приобретение полезных навыков.

3. Ключевыми факторами, которые определяют изменение восприятия и эффективное совладание с угрозой, являются: 1) понимание ситуации, чувство контроля над происходящим, прогнозирование событий – составляющие восприятия ситуации при достижении значимой, адекватной условиям и своим возможностям цели; 2) представления об изменчивости мира и гибкость (действий, перестройки программ поведения); 3) позитивная (пере)оценка ситуации и нахождение новых смыслов. Эти факторы связаны с положительными эмоциями, чувством прилива сил и повышением уровня витальности.

4. В данной работе процессы восприятия угрозы и совладания с ней представлены с применением системной динамики: как циклические (а не линейные). Это позволяет проанализировать и спрогнозировать развитие переживания угрозы при разных стратегиях реагирования, а также рассмотреть этот процесс систем-

но – как совокупность составляющих восприятия ситуации, их связей и динамических характеристик.

Заключение

Системно-динамическая модель, представленная в данной работе, является концептуальной и основывается на обобщении новых эмпирических данных о глобальной угрозе, а также на существующих подходах к совладанию с угрозой. В дальнейшем эта модель может быть проверена на основе эмпирических данных.

Полученная модель позволяет понять механизмы, причинно-следственные связи и факторы изменения восприятия ситуации. В опоре на это видится возможным создание динамической модели психологического консультирования людей, по-разному переживающих ситуацию глобальной угрозы.

Статья поступила в редакцию 28.08.2020

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Г. М. Образ мира и/или реальный мир? // Вопросы психологии. 2013. № 3. С. 33–43.
2. Битюцкая Е. В. Особенности когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций при разных уровнях тревожности // Личность в экстремальных условиях. Вып. 2: сборник научных трудов: в 2 ч. Ч. 2 / науч. ред. А. В. Серый, М. С. Яницкий; под общ. ред. А. А. Бучек, Ю. Ю. Неяскиной, М. А. Фризен. Петропавловск-Камчатский, 2012. С. 17–27.
3. Битюцкая Е. В., Базаров Т. Ю. Особенности восприятия жизненных событий людьми с разными предпочитаемыми стилями реагирования на изменения // Вопросы психологии. 2019. № 3. С. 94–106.
4. Битюцкая Е. В., Баханова Е. А., Корнеев А. А. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальный психологический журнал. 2015. № 2. С. 41–55.
5. Караяни А. Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий (Психология боевого стресса и стресс-менеджмента): учебное пособие. М., 2018. 152 с.
6. Каталевский Д. Ю. Основы имитационного моделирования и системного анализа в управлении: учебное пособие. М., 2011. 304 с.
7. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Луковицкая Е. Г. Диагностика толерантности к неопределённости. Шкалы Д. Маклейна. М., 2016. 60 с.
8. Леонтьев Д. А., Сучков Д. Д. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия // Психологические исследования: [сайт]. 2015. Т. 8. № 44. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n44/300-leontiev44.html> (дата обращения: 01.07.2020).
9. Нестик Т. А., Журавлёв А. Л. Отношение к глобальным рискам: социально-психологический анализ // Психологический журнал. 2018. Т. 39. № 1. С. 128–138.
10. Особенности воспринимаемой жизненной ситуации в период пандемии / Е. В. Битюцкая, А. А. Херувимова, Т. И. Мирзамедова, А. К. Скворцова, А. А. Спицына // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен / отв. ред. А. Л. Журавлёв, М. А. Холодная, П. А. Сабадош. М., 2020. С. 1043–1050.
11. Падун М. А., Котельникова А. В. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика. М., 2012. 206 с.

12. Рассказова Е. И. Апробация русскоязычной версии шкалы отказа и смены цели // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2018. № 2. С. 100–117.
13. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. М., 1981. 215 с.
14. Смирнов С. Д. Прогностическая направленность образа мира как основа динамического контроля неопределённости // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 5. С. 5–13.
15. Тхостов А. Ш., Рассказова Е. И. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 70–89.
16. Шапкин С. А. Методика изучения стратегий адаптации человека к стрессогенным условиям профессиональной деятельности // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа / отв. ред. Л. Г. Дикая. М., 1999. С. 132–165.
17. Anxious Uncertainty and Reactive Approach Motivation (RAM) / I. McGregor, K. Nash, N. Mann, C. E. Phillips // Journal of Personality and Social Psychology. 2010. № 99 (1). P. 133–147.
18. Durodié B. Handling Uncertainty and Ambiguity in the COVID-19 Pandemic // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2020. № 12 (S1). P. 61–62.
19. Geninet I., Marchand A. La recherche de sens à la suite d'un événement traumatique // Santé mentale au Québec. 2007. Vol. 32 (2). P. 11–35.
20. Horesh D., Brown A. D. Traumatic Stress in the Age of COVID-19: A Call to Close Critical Gaps and Adapt to New Realities // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2020. № 12 (4). P. 331–335.
21. Janoff-Bulman R. Shattered assumption: Towards a new psychology of trauma. New York, 1992. 256 p.
22. Kato T. Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis // Journal of Counseling Psychology. 2012. Vol. 59 (2). P. 262–273.
23. Koltko-Rivera M. E. The psychology of worldviews // Review of General Psychology. 2004. Vol. 8. P. 3–58.
24. Miller S. M. Cognitive informational styles in the process of coping with threat and frustration // Advances Behaviour Research and Therapy. 1989. Vol. 11. P. 223–234.
25. Mullen B., Suls J. The effectiveness of attention and rejection as coping styles: A meta-analysis of temporal differences // Journal of Psychosomatic Research. 1982. № 26 (1). P. 43–49.
26. Park C. L., George L. S. Lab- and Field-Based Approaches to Meaning Threats and Restoration: Convergences and Divergences // Review of General Psychology. 2018. Vol. 22 (1). P. 73–84.
27. Pedrozo-Pupo J. C., Pedrozo-Cortés M. J., Campo-Arias A. Perceived stress associated with COVID-19 epidemic in Colombia: an online survey [Электронный ресурс] // Cadernos de Saude Publica. 2020. № 36 (5). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32490918> (дата обращения: 01.07.2020).
28. Prime H., Wade M., Browne D. T. Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic // American Psychologist. 2020. Vol. 75. No. 5. P. 631–643.
29. Proulx T., Heine S. J. Death and black diamonds: Meaning, mortality, and the meaning maintenance model // Psychological Inquiry. 2006. No. 17. P. 309–318.
30. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations / J. Shigemura, R. J. Ursano, J. C. Morganstein, M. Kurosawa, D. M. Benedek // Psychiatry Clinical Neurosciences. 2020. No. 74 (4). P. 281–282.
31. Reciprocal processes in trauma and coping: Bidirectional effects over a four-year period / T. Jenzer, S. N. Meisel, C. R. Colder, J. P. Read // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2020. № 12 (2). P. 207–218.
32. Rivera R. M., Carballea D. Coronavirus: A Trigger for OCD and Illness Anxiety Disorder? [Электронный ресурс] // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2020. № 12 (S1). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32496094> (дата обращения: 01.07.2020).
33. Roth S., Cohen L. Approach, avoidance, and coping with stress // American Psychologist. 1986. № 41. P. 813–819.
34. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping / E. A. Skinner, K. Edge, J. Altman, H. Sherwood // Psychological Bulletin. 2003. Vol. 129 (2). P. 216–269.
35. Takiyeddine H., Tabbah S. Al. Coronavirus Pandemic: Coping with the Psychological Outcomes, Mental Changes, and the “New Normal” During and After COVID-19 // Open Journal of Depression Anxiety. 2020. No. 2. P. 7–19.

36. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence / S. K. Brooks, R. K. Webster, L. E. Smith, L. Woodland, S. Wessely, N. Greenberg, G. J. Rubin // *The Lancet*. 2020. Vol. 395. Iss. 10227. P. 912–920.
37. Threat and defense: From anxiety to approach / E. Jonas, I. McGregor, J. Klackl, D. Agroskin, I. Fritsche, C. Holbrook, M. Quirin // *Advances in experimental social psychology*. Vol. 49 / ed. J. M. Olson, M. P. Zanna. San Diego, CA: Elsevier, 2014. P. 219–286.
38. Umucu E., Lee B. Examining the impact of COVID-19 on stress and coping strategies in individuals with disabilities and chronic conditions // *Rehabilitation Psychology*. 2020. Vol. 65 (3). P. 193–198.

REFERENCES

1. Andreeva G. M. [Image of the world and / or the real world?]. In: *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2013, no. 3, pp. 33–43.
2. Bityutskaya E. V. [Features of cognitive assessment of difficult life situations at different levels of anxiety]. In: Seryj A. V., Yanickij M. S., sc. ed. *Lichnost' v ekstremal'nyh usloviyah. Vyp. 2. Ch. 2* [Personality in extreme conditions. Vol. 2. Pt. 2]. Petropavlovsk-Kamchatsky, 2012, pp. 17–27.
3. Bityutskaya E. V., Bazarov T. Yu. [Features of perception of life events by people with different preferred styles of reaction to the changes]. In: *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2019, no. 3, pp. 94–106.
4. Bityutskaya E. V., Bakhanova E. A., Korneev A. A. [Modeling the process of coping with a difficult life situation]. In: *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal* [National Psychological Journal], 2015, no. 2, pp. 41–55.
5. Karayani A. G. *Psikhologicheskaya reabilitaciya uchastnikov boevykh dejstvij (Psihologiya boevogo stressa i stress-menedzhmenta)* [Psychological rehabilitation of combat participants (Psychology of combat stress and stress management)]. Moscow, 2018. 152 p.
6. Katalevsky D. Yu. *Osnovy imitacionnogo modelirovaniya i sistemnogo analiza v upravlenii* [Fundamentals of simulation modeling and system analysis in management]. Moscow, 2011. 304 p.
7. Leont'ev D. A., Osin E. N., Lukovitskaya E. G. *Diagnostika tolerantnosti k neopredelyonnosti. Shkaly D. Maklejna* [Diagnostics of tolerance to uncertainty. D. McLane Scales]. Moscow, 2016. 60 p.
8. Leont'ev D. A., Suchkov D. D. [Setting and achieving goals as a factor of psychological well-being]. In: *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 2015, vol. 8, no. 44. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n44/300-leontiev44.html> (accessed: 07.01.2020).
9. Nestik T. A., Zhuravlev A. L. [Attitude to global risks: socio-psychological analysis]. In: *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2018, vol. 39, no. 1, pp. 128–138.
10. Bityuckaya E. V., Heruvimova A. A., Mirzamedova T. I., Skvorcova A. K., Spicyna A. A. [Features of the perceived life situation during the pandemic]. In: Zhuravlev A. L., Kholodnaya M. A., Sabadosh P. A., ex. eds. *Sposobnosti i mental'nye resursy cheloveka v mire global'nyh peremen* [Abilities and mental resources of a person in the world of global changes]. Moscow, 2020, pp. 1043–1050.
11. Padun M. A., Kotelnikova A. V. *Psichicheskaya travma i kartina mira. Teoriya, empiriya, praktika* [Mental trauma and the picture of the world. Theory, empiricism, practice]. Moscow, 2012. 206 p.
12. Rasskazova E. I. [Testing the Russian version of the scale of failure and goal change]. In: *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya* [Bulletin of Moscow University. Series 14: Psychology], 2018, no. 2, pp. 100–117.
13. Simonov P. V. *Emotsional'nyi mozg* [Emotional brain]. Moscow, 1981. 215 p.
14. Smirnov S. D. [Predictive orientation of the world image as a basis for dynamic uncertainty control]. In: *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2016, vol. 37, no. 5, pp. 5–13.
15. Tkhostov A. Sh., Rasskazova E. I. [Psychological content of the alarm and prevention in the situation of infodemy: protection against coronavirus or “vicious circle” of anxiety?]. In: *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling psychology and psychotherapy], 2020, vol. 28, no. 2, pp. 70–89.
16. Shapkin S. A. [Methodology for studying strategies of human adaptation to stressful conditions of professional activity]. In: Dikaya L. G., ex. ed. *Problemmost' v professional'noj deyatel'nosti: teoriya i metody psikhologicheskogo analiza* [Problems in professional activity: theory and methods of psychological analysis] Moscow, 1999, pp. 132–165.
17. McGregor I., Nash K., Mann N., Phills C. E. Anxious Uncertainty and Reactive Approach Motivation (RAM). In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, no. 99 (1), pp. 133–147.

18. Durodié B. Handling Uncertainty and Ambiguity in the COVID-19 Pandemic. In: *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2020, no. 12 (S1), pp. 61–62.
19. Geninet I., Marchand A. La recherche de sens à la suite d'un événement traumatique. In: *Santementale au Quebec*, 2007, vol. 32 (2), pp. 11–35.
20. Horesh D., Brown A. D. Traumatic Stress in the Age of COVID-19: A Call to Close Critical Gaps and Adapt to New Realities. In: *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2020, no. 12 (4), pp. 331–335.
21. Janoff-Bulman R. Shattered assumption: Towards a new psychology of trauma. New York, 1992. 256 p.
22. Kato T. Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. In: *Journal of Counseling Psychology*, 2012, vol. 59 (2), pp. 262–273.
23. Koltko-Rivera M. E. The psychology of worldviews. In: *Review of General Psychology*, 2004, vol. 8, pp. 3–58.
24. Miller S. M. Cognitive informational styles in the process of coping with threat and frustration. In: *Advances Behaviour Research and Therapy*, 1989, vol. 11, pp. 223–234.
25. Mullen B., Suls J. The effectiveness of attention and rejection as coping styles: A meta-analysis of temporal differences. In: *Journal of Psychosomatic Research*, 1982, no. 26 (1), pp. 43–49.
26. Park C. L., George L. S. Lab- and Field-Based Approaches to Meaning Threats and Restoration: Convergences and Divergences. In: *Review of General Psychology*, 2018, vol. 22 (1), pp. 73–84.
27. Pedrozo-Pupo J. C., Pedrozo-Cortés M. J., Campo-Arias A. Perceived stress associated with COVID-19 epidemic in Colombia: an online survey. In: *Cadernos de Saude Publica*, 2020, no. 36 (5). Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32490918> (accessed: 01.07.2020).
28. Prime H., Wade M., Browne D. T. Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. In: *American Psychologist*, 2020, vol. 75, no. 5, pp. 631–643.
29. Proulx T., Heine S. J. Death and black diamonds: Meaning, mortality, and the meaning maintenance model. In: *Psychological Inquiry*, 2006, no. 17, pp. 309–318.
30. Shigemura J., Ursano R. J., Morganstein J. C., Kurosawa M., Benedek D. M. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. In: *Psychiatry Clinical Neurosciences*, 2020, no. 74 (4), pp. 281–282.
31. Jenzer T., Meisel S. N., Colder C. R., Read J. P. Reciprocal processes in trauma and coping: Bidirectional effects over a four-year period. In: *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2020, vol. 12 (2), pp. 207–218.
32. Rivera R. M., Carballea D. Coronavirus: A Trigger for OCD and Illness Anxiety Disorder? In: *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2020, no. 12 (S1). Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32496094> (accessed: 01.07.2020).
33. Roth S., Cohen L. Approach, avoidance, and coping with stress. In: *American Psychologist*, 1986, no. 41, pp. 813–819.
34. Skinner E. A., Edge K., Altman J., Sherwood H. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. In: *Psychological Bulletin*, 2003, vol. 129 (2), pp. 216–269.
35. Takiyeddine H., Tabbah S. Al. Coronavirus Pandemic: Coping with the Psychological Outcomes, Mental Changes, and the “New Normal” During and After COVID-19. In: *Open Journal of Depress Anxiety*, 2020, no. 2, pp. 7–19.
36. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. In: *The Lancet*, 2020, vol. 395, iss. 10227, pp. 912–920.
37. Jonas E., McGregor I., Klackl J., Agroskin D., Fritsche I., Holbrook C., Quirin M. Threat and defense: From anxiety to approach. In: Olson J. M., Zanna M. P., eds. *Advances in experimental social psychology*. Vol. 49. San Diego, CA, Elsevier, 2014, pp. 219–286.
38. Umucu E., Lee B. Examining the impact of COVID-19 on stress and coping strategies in individuals with disabilities and chronic conditions. In: *Rehabilitation Psychology*, 2020, vol. 65 (3), pp. 193–198.

БЛАГОДАРНОСТИ

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 20-013-00838 «Когнитивные, эмоциональные, поведенческие составляющие образа трудной жизненной ситуации».

Выражаем благодарность профессору МГУ имени М. В. Ломоносова Д. Н. Кавтарадзе за обсуждение возможностей метода системной динамики для моделирования психологических процессов и M.Sc. in System Dynamics (магистру системной динамики) Е. А. Бахановой за ценные рекомендации при разработке настоящей модели.

ACKNOWLEDGEMENTS

The reported study was funded by RFBR, project number 20-013-00838 "Cognitive, emotional, behavioral components of the image of a difficult life situation".

I express my gratitude to D. N. Kavtaradze, Professor of Lomonosov Moscow State University for discussing the possibilities of the method of system dynamics for modeling psychological processes and to E. A. Bakhanova, M.Sc. in System Dynamics for valuable recommendations in the development of this model.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Битюцкая Екатерина Владиславовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова;
e-mail: bityutskaya_ew@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Ekaterina V. Bityutskaya – Cand. Sci. (Psychology), Assoc. Prof., Department of General Psychology, Faculty of Psychology; Lomonosov Moscow State University;
e-mail: bityutskaya_ew@mail.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Битюцкая Е. В. Смысл угрозы и угроза смыслу: моделирование восприятия ситуации пандемии COVID-19 // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. № 4. С. 21–39.
DOI: 10.18384/2310-7235-2020-4-21-39

FOR CITATION

Bityutskaya E. V. Meaning of threat and threat to meaning: modeling the perception of the pandemic COVID-19 Situation. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2020, no. 4, pp. 21–39.
DOI: 10.18384/2310-7235-2020-4-21-39