

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ МОЛОДЕЖИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

MENTAL STATES OF STUDENTS DURING THE PANDEMIC COVID-19

Сережкина А.Е., Семенова-Полях Г.Г.

Serezhkina A.E., Semenova-Polyach G.G.

Аннотация. В работе приведен обзор исследований, посвященных изучению психических состояний людей в период пандемии COVID-19. Приведены данные о том, что на этапе введения самоизоляции молодые люди боялись коронавируса больше, чем старшее поколение, причем этот факт был выявлен в разных странах. Исследование, проведенное спустя год после вспышки коронавируса в Китае, показало, что по отношению к пандемии COVID-19 молодежь переживает широкий спектр психических состояний. Наиболее типичными состояниями являются стресс, тревога, беспокойство, волнение, безразличие и др. Состояния заболевших COVID-19 практически не отличаются от состояний условно здоровых молодых людей. Также не наблюдается разницы в переживаниях в отношении пандемии у молодежи разных возрастных группах.

Ключевые слова: психические состояния, коронавирус, COVID-19, молодежь.

Abstract. The paper provides an overview of studies on the mental states of people during the COVID-19 pandemic. There is evidence that at the stage of self-isolation, young people were more afraid of the coronavirus than the older generation, and this fact was revealed in different countries. A study conducted a year after the coronavirus outbreak in China showed that young people experience a wide range of mental conditions in relation to the COVID-19 pandemic. The most common conditions are stress, anxiety, anxiety, agitation, indifference, etc. The conditions of patients with COVID-19 are almost identical to those of conditionally healthy young people. There is also no difference in the experience of the pandemic among young people of different age groups.

Key words: mental states, coronavirus, COVID-19, youth.

Ситуация в мире за последний год послужила толчком для проведения нового вида исследований, посвященных изучению изменений, происходящих с различными группами населения как в период самоизоляции, так и с целом

связанных с пандемией COVID-19. Как только был введен режим самоизоляции СМИ перепечатывали высказывания клинического психолога Михаила Хорса о том, что «россияне переживают по поводу коронавируса значительно меньше, чем граждане других стран, поскольку закалены другими трудностями, среди которых распространившаяся инфекция является далеко не самой страшной» [1]. При этом молодое поколение россиян боится коронавируса больше, чем старшее поколение, которым пришлось жить в 90-е и другие непростые периоды.

Согласно исследованию университета Британской Колумбии (UBC), опубликованному в Журнале геронтологии: Психологические науки [2], пожилые люди в возрасте 60 лет и выше начало пандемии COVID-19 (март-апрель 2020 года) пережили эмоционально легче, чем молодые люди (18-39 лет) и люди среднего возраста (40-59 лет). Основываясь на данных ежедневного дневника 776 участников в возрасте от 18 до 91 года, живущих в Канаде и США, исследователи обнаружили, что для пожилых людей характерно большее эмоциональное благополучие, они меньше подвержены стрессу, в то время как молодые люди во время пандемии подвергаются большему риску одиночества и психологическому стрессу.

Ведущий автор исследования Патрик Клайбер говорит, что разница в уровнях стресса может быть объяснена возрастными факторами стресса и тем, насколько хорошо разные возрастные группы реагируют на стресс. Опрос выявил, что у 75 % представителей старшего и среднего возраста было больше положительных событий, что помогало им переживать положительные эмоции по сравнению с молодыми людьми. «В то время как положительные события привели к увеличению положительных эмоций во всех трех возрастных группах, у молодых людей было меньше всего положительных событий, но они также получили от них максимальную пользу», - говорит Клайбер [2].

Другое исследование, проведенное в это же время университетом Джорджа, обнаружило, что многие пожилые граждане Америки испытывают стресс от COVID-19 и длительных мер социального дистанцирования [3]. В опросе приняли участие 833 взрослых в возрасте 60 лет и старше, проживающих в США. Авторы исследования Керстин Эмерсон интересовало, как различались ответы среди двух возрастных групп: от 60 до 70 лет и взрослых от 71 года и старше.

Опрос показал, что около 40% респондентов в возрасте от 60 до 70 лет чувствовали умеренный или сильный стресс вплоть до потери контроля над своей жизнью. Представители старшей группы от 71 года и старшеправлялись со стрессом лучше, чем более молодые коллеги: 74 % заявили, что они практически не испытывали стресса, сравнивая текущую ситуацию с тем, что они не более стрессовые, чем жизнь в прошлые военные времена.

Еще одно исследование, посвященное изучению одиночества среди американцев, было проведено Американской психологической ассоциацией [4]. В опросе приняло участие 1545 респондента в возрасте от 18 до 98 лет. По словам автора исследования Мартина Лучетти, даже до пандемии одиночество было широко распространенным явлением и считалось проблемой общественного здравоохранения в Соединенных Штатах. Поэтому данные, полученные в разгар пандемии, удивили авторов. Одного лишь осознания того, что пандемия отразилась на всех, что вы не одиноки и что все переживают одни и те же ограничения и трудности, может быть достаточно, чтобы чувство одиночества не обострялось.

При этом не обнаружено значительных изменений в средних уровнях одиночества до пандемии и во время социального дистанцирования. Одиночество пожилых людей несколько увеличилось в марте, но стабилизировалось в апреле. Исследователи также выявили, что во время усилилось чувство социальной и эмоциональной поддержки.

Согласно масштабному китайскому исследованию, посвященному состояниям людей во время карантина, около 35 % опрошенных испытывали дистресс, связанный с пандемией COVID-19, при этом у женщин уровень дистресса был значительно выше [5]. Также высокий уровень дистресса наблюдался у молодых 18-30 лет и пожилых старше 60 лет.

По мнению врача психиатра-нарколога Ю.М. Шайдеггер ситуация с пандемией сегодня воспринимается как объективно и потенциально угрожающая и сопровождается затяжным страхом и неопределенностью, неуверенностью, что в полной мере отвечает критериям запуска посттравматических стрессовых расстройств у людей, даже не перенесших COVID-19 [5].

В целом все авторы схожи во мнениях, что сила пожилых людей заключается в их мудрости, жизненном опыте, умении выживать и пр., а молодежь черпает информацию в основном из интернета, соц. сетей, провоцирующих негативные переживания.

Психологический факультет МГУ им. Ломоносова в октябре 2020 года запустил исследование эмоционального состояния населения, пациентов и медицинских работников во время пандемии COVID-19 [6]. Целью исследования является выяснение того, как жители России переживают пандемию, что влияет на их восприятие и как они с этим справляются; кто и почему больше всего подвержен стрессу из-за пандемии, кто из медицинских работников больше всего страдает от выгорания и нуждается в психологической помощи, у каких пациентов заболевание COVID-19 может привести к психотравме и пр. Ответы на эти вопросы мы узнаем по окончанию исследования в 2021 году.

Параллельно в Белорусском государственном педагогическом университете имени Максима Танка в апреле 2020 года запущено исследование о влиянии пандемии на психическое состояние человека [7].

В свою очередь мы тоже задались вопросом какие же психические состояния переживает молодежь в ситуации пандемии коронавируса. С этой целью было запущен анонимный интернет-опрос, в котором приняли участие 100 человек. Средний возраст респондентов 25 лет. Исследование проводилось в январе 2021 года, когда официально через СМИ заявляли о снижении уровня заболеваемости, об эффективности вакцинации, о выходе из дистанционной формы обучения в традиционный очный формат и пр.

Анализ частоты встречаемости ответов о психических состояниях, переживаемых испытуемыми в связи с пандемией COVID-19, показал, что у молодежи доминируют негативно окрашенные состояния. Среди них беспокойство, тревога, волнение, страх, стресс и др. При этом больше всего переживаются состояния среднего уровня психической активности (рис.1). Любопытно, что в период пандемии молодежь испытывала также такие состояния как безразличие, равнодушие, одиночество, спокойствие.

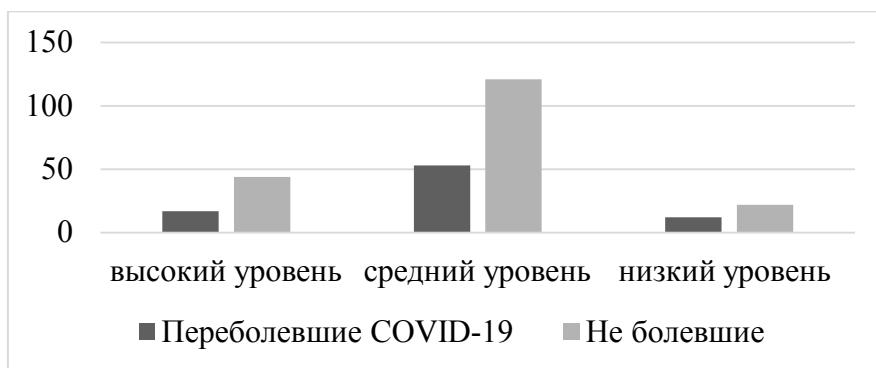


Рис.1. Частота встречаемости состояний разного уровня активности

Особенностей в спектре переживаемых состояний молодежи в зависимости от возраста не выявлено. Наблюдалось только одно отличие: состояние безразличия было свойственно более юным представителям (средний возраст 22 года), чего не наблюдалось у группы, средний возраст которой составил 33 года.

Далее выборка была разделена на две группы: первую группу составили лица, переболевшие коронавирусом (34 человека), вторая группа состояла из условно здоровых молодых людей (66 человек). Оказалось, что спектр переживаемых психических состояний в процессе болезни уменьшается почти вдвое по сравнению с обычной жизнедеятельностью в период пандемии COVID-19 (Таблица 1). При этом нельзя сказать, что в процессе болезни у молодежи появились новые состояния, снизилось внимание, добросовестность, страх.

Частота встречаемости психических состояний (%)

Психическое состояние	Переболевшие COVID-19	Не болевшие COVID-19
Безразличие	6	15
беспокойство	9	29
Внимание	2	13
Волнение	8	22
Страх	4	15
Стресс	10	19
Тревога	11	23

Таким образом, переживания, связанные с пандемией, имеют отрицательную окраску с невысоким градусом психической активности. Это связано скорее всего со стабилизацией положения дел в стране в отношении удержания пандемии, адаптацией к новым условиям жизнедеятельности и общему нигилизму молодежи.

Литература

1. Психолог объяснил, почему россияне не паникуют из-за коронавируса // Новости России, 14.03.2020. [Электронный ресурс]. – URL: <https://vestirossii.com/obshhestvo/psiholog-obyasnil-pochemu-rossiyane-ne-panikuyut-iz-za-koronavirusa.html>
2. New study reveals older adults coped with pandemic best //Medical Xpress, 22 july 2020. [Электронный ресурс]. – URL: <https://medicalxpress.com/news/2020-07-reveals-older-adults-coped-pandemic.html>
3. Research analyzes feelings of loneliness in older adults during the COVID-19 pandemic // Medical Xpress, 22 july 2020. [Электронный ресурс]. – URL: <https://medicalxpress.com/news/2020-07-loneliness-older-adults-covid-pandemic.html>
4. Loneliness did not appear to increase during pandemic: study // Medical Xpress, 22 june 2020.[Электронный ресурс]. – URL: <https://medicalxpress.com/news/2020-06-loneliness-pandemic.html>
5. Шайдеггер Ю.М. Влияние пандемии на психологическое состояние человека // Сеть клиник наркологии, психиатрии и психотерапии Альянс КРК. [Электронный ресурс]. – URL: https://alliance-krk.ru/statiy/vliyanie_pandemii_na_psikhologicheskoe_sostoyanie_cheloveka.html
6. Исследование эмоционального состояния населения, пациентов и медицинских работников во время пандемии COVID-19 // Ассоциация коммуникаторов в сфере образования и науки (АКСОН). [Электронный ресурс]. – URL: <https://citizen-science.ru/projects/issledovanie-emotsionalnogo-sostoyaniya-%20vo-vremya-pandemii-COVID19.html>

7. Психическое состояние в период пандемии. [Электронный ресурс]. – URL: <https://psyh.info/article/koronavirus/pomoshh-v-issledovanii-psihicheskoe-sostojanie-v-period-pandemii.html>

Авторы: **Сережкина Анна Евгеньевна**, г. Казань, Казанский национальный исследовательский технологический университет, доцент кафедры методологии инженерной деятельности, к.п.н., all-self@mail.ru

Семенова-Полях Галина Геннадьевна, г. Казань, Казанский инновационный университет им. В.Г.Тимирясова (ИЭУП), зам.декана факультета психологии и педагогики по научной работе, к.п.н., доцент, semenovap@ieml.ru