

**Холодова Ю.Б., аспирант,
Санкт-Петербургский государственный университет**

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ТРЕВОГИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Аннотация: пандемия COVID-19 не только увеличивает угрозу для соматического здоровья, но и сказывается на психологическом благополучии населения. Согласно данным зарубежных исследователей (Китай, Великобритания), в период пандемии резко возросла тревожно-депрессивная симптоматика и уровень стресса. В статье рассмотрены результаты исследования, проведенного в апреле 2020 года методом онлайн-опроса среди русскоязычной аудитории. Выборка составила 412 человек в возрасте от 18 до 67 лет. Одна из задач исследования: изучение особенностей переживания тревоги в период пандемии COVID-19 в разных возрастных группах. Проанализирован уровень и структура тревожности в разных возрастных группах. Получены статистически-значимые различия (критерий Крускала-Уоллиса). Выявлены группы, которые наиболее подвержены тревожно-депрессивному реагированию в ситуации пандемии. Результаты исследования показали, что наиболее уязвимыми в психологическом плане являются младшая возрастная группа, а также респонденты в возрасте 45-54 года. Поэтому профилактическая работа должна быть в первую очередь направлена на данные возрастные группы, но иметь разную специфику. Это связано с тем, что в младшей возрастной группе преобладают фобические реакции, в то время как в группе 45-54 года беспокойство связано с опасениями за свое здоровье и экономическое благополучие. В дальнейшем планируется изучить динамику переживания тревоги в разных возрастных группах. Первый этап проведен в период подъема заболеваемости, второй этап – на пике заболеваемости, и третий этап планируется после снятия ограничительных мер, связанных с COVID-19.

Ключевые слова: тревога, депрессия, пандемия, COVID-19

Введение

11 марта 2020 года ВОЗ объявила пандемию в связи со вспышкой заболевания COVID-19. Изначально эпицентром заболевания был Китай, с 13 марта он переместился в Европу, в это же время противоэпидемиологические меры стали вводиться в России. Глава ВОЗ Тедрос Гебрейесус отмечает, что нынешняя пандемия осложняется распространением инфодемии, когда рост ложных новостей и слухов наносит вред психологическому благополучию населения. Таким образом, пандемия угрожает не только соматическому здоровью, но и влияет на психологическое состояние [4].

В докладе российского общества психиатров отмечается [1], что пандемия COVID-19 провоцирует у людей повышение тревожности, дистресса и прочих реактивных состояний. Это доказывает необходимость разработки направлений психологической профилактики и кризисного консультирования различных групп людей, которые оказались наиболее уязвимыми в сложившейся ситуации. При тревожных расстройствах, по мнению экспертов, большую значимость имеют не объективные факты, а то – как человек их воспринимает. Специалисты из института Сербского отмечают [2], что в ситуации пандемии ситуацию усугубляет постоянное обсуждение новостей: симптомы, количество заболевших и умерших, отсутствие лекарств с доказанной эффективностью.

Важно учесть противоречивый характер информации и постоянный новостной поток. По мнению экспертов, это приводит к усугублению тревожно-депрессивных тенденций и может проявляться как подавленное настроение, сопровождающееся страхами, тревогой, чувством вины, бессонницей, ипохондрическими симптомами.

Исследования, проводимые в других странах (Китай, Великобритания), где распространение COVID-19 началось раньше, выявили повышение уровня тревоги и стресса у населения [3, 5, 6]. Также исследователи говорят о высокой вероятности психологических последствий пандемии, что доказывает практическую значимость исследования. Результаты данного исследования позволяют выявить возрастные группы, наиболее подверженные тревожно-депрессивному реагированию, разработать направления психологической помощи с учетом специфики реагирования.

Организация исследования

Данное исследование проводилось сразу после объявления ограничительных мер, связанных с распространением COVID-19 и продолжалось в течение 3 недель, с 5 по 26 апреля. Респондентам было предложено заполнить 7 опросников и анкету социальной активности в период пандемии, разработанную для целей данного исследования. Методики исследования: шкала тревоги Спилбергера-Ханина, интегративный тест тревожности,

шкала депрессии Бека, методика «Уровень социальной фрустрированности», краткий опросник тревоги о здоровье (SHA1), опросник толерантности к неопределенности (Т.В. Корниловой), тест смысложизненных ориентаций.

Выборка составила 412 человек в возрасте от 18 до 67 лет. Выборка была разделена на группы в соответствии с возрастом. Состав выборки: 88% – женщины, 12% – мужчины. Численность групп по возрасту следующая: 18-24 года (74 человека), 25-34 года (143 человека), 35-44 года (136 человек), 45-54 года (40 человек), 55 лет и старше (19 человек). Сравнительный анализ групп проводился с помощью критерия Крускала-Уоллиса, данные обрабатывались в программе SPSS.22

Анализ и обсуждение результатов исследования

Рассмотрим выраженность симптомов тревоги и депрессии в каждой группе. В группе 18-24 года наиболее высокий процент лиц с высоким уровнем тревожности, как ситуативной, так и личностной: 72,6% и 76,7%. Что касается показателей депрессии, то у 20,5 уровень субдепрессии, и 53,5% демонстрирует тенденции от умеренной до тяжелой. Таким образом, в этой группе сильно выражены признаки психологического неблагополучия.

В возрастной группе 25-34 года ситуация более благоприятная, в этой группе 51% демонстрирует высокий уровень ситуативной тревожности и 70,6% – личностной. Выраженность депрессий следующая: у 23,8% – уровень субдепрессии, 31,5% демонстрирует тенденции от умеренной до тяжелой.

Среди респондентов 35-44 лет сохраняются тенденции, отмеченные в группе 25-34 года. В этой группе 53,7% и 69,1% демонстрирует высокий уровень ситуативной и личностной тревожности. Что касается депрессивных проявлений, то у 22,1% – уровень субдепрессии, 30,2% демонстрирует тенденции от умеренной до тяжелой.

В группе 45-54 года мы снова наблюдаем возрастание тревожно-депрессивной симптоматики. Возросло количество респондентов с высоким уровнем тревожности: 62,5% и 80% соответственно. В этой группе уменьшается процент тяжелой и выраженной депрессии: 2,5% и 10% соответственно. Но увеличивается процент субдепрессий и умеренных форм: 37,5% и 17,5% соответственно. Только 32% респондентов не демонстрируют депрессивных симптомов. Таким образом, в данной возрастной группе также можно сделать вывод о наличии признаков психологического неблагополучия. Ситуация менее выраженная, чем в группе до 25 лет, однако обостряется по сравнению с группами 25-34 лет и 35-43 лет.

Результаты, полученные в группе старше 55 лет несколько другие: преобладает средний уровень тревожности, количество респондентов с высоким уровнем ниже по сравнению с другими группами: 31,6% и 42,1%. Отсутствуют респонденты с тяжелым и умеренным уровнем депрессии: 10,5% демонстрирует выраженную и 21,1% – субдепрессию.

Подведем итоги. Высокий уровень ситуативной тревожности выявлен во всех возрастных группах, кроме старшей (55 лет и старше), там показатели в пределах верхней границы (повышенный уровень). Наиболее высокие показатели демонстрирует младшая возрастная группа (18-24 года), затем – группа 45-55 лет.

Рассмотрим структуру тревожности. Структура ситуативной тревожности одинаковая во всех группах кроме 45-54 года. Доминирует шкала “тревожная оценка перспективы”: респонденты демонстрируют высокий уровень беспокойства по поводу будущего, воспринимают его как потенциально опасное. Далее в структуре тревожности присутствует “фобический компонент”. Он проявляется как ощущение неопределенной угрозы, бесполезности, невозможности повлиять на ситуацию. Третье место занимает “астенический компонент”: свидетельствует о повышенной нервно-психической истощаемости. “Эмоциональный дискомфорт” менее выражен, но тем менее показывает высокий уровень эмоционального напряжения и преобладание пониженного настроения. В наименьшей степени в структуре тревожности представлены “реакции социальной защиты”: стремление избегать конфликтов, склонность испытывать замешательство в ситуациях межличностного взаимодействия. Мы рассмотрели показатели в возрастных группах 18-24 года, 25 – 34 года, 35 – 44 года, 55 лет и старше.

Структура тревожности в возрастной группе 45-54 года заслуживает отдельного внимания. Здесь астенический компонент превышает фобический. Возможно, это связано с тем, что данная возрастная группа имеет опыт переживания крупных социальных кризисов в экономически-активном возрасте. И в период пандемии они также выступают как экономически-активная возрастная группа. Поэтому они в большей степени способны оценивать вероятность негативных последствий пандемии, у них в менее выражено чувство неопределенной угрозы. Однако более выражена астенизация.

Рассмотрим депрессивную симптоматику в разных возрастных группах. Когнитивно-аффективный компонент депрессии в большей

степени выражен в группе 18-24 года, затем – 25-34 года. В средних возрастных группах показатели на одном уровне. Наиболее низкий показатель в группе старше 55 лет. Результаты, полученные по субшкале соматических проявления депрессии, имеют несколько другую структуру. Наиболее высокие показатели также в младшей возрастной группе. Затем – 45-54 года. Далее группы 35-44 и 25-34 года. Таким образом характер депрессивной симптоматики меняется в зависимости от возрастной группы. В младшей возрастной группе преобладают аффективные составляющие, в то время в группе 45-54 года – соматические. Это соотносится с данными о выраженности астенических тенденций в этой группе.

Статистически значимые различия между группами по критерия Крускала-Уоллеса получены:

- по общему показателю ситуативной тревожности и по субшкале: фобический компонент ($p < 0,05$).

- по общему показателю личностной тревожности и по субшкалам: эмоциональный дискомфорт ($p < 0,01$), астенический компонент ($p < 0,05$), фобический компонент ($p < 0,01$), оценка перспективы ($p < 0,01$), общий показатель личностной тревожности ($p < 0,01$).

- по общему показателю депрессии ($p < 0,01$) и шкалам: когнитивно-аффективная субшкала депрессии ($p < 0,01$), субшкала соматических проявлений депрессии ($p < 0,05$)

Можно сделать вывод о том, что представители разных возрастных групп склонны в разной степени оценивать ситуацию пандемии как угрожающую, потенциально-опасную, и испытывать беспокойство.

Также заслуживают внимания оценки страха и вероятности заразиться COVID-19. В анкете респондентам было предложено оценить по 7 балльной шкале уровень страха заразиться COVID-19 и вероятность заразиться (в %). Наиболее высокий уровень страха отмечается в группе 45-54 года (3,93). Затем несколько ниже в группе 35-44 года и 25-34 года. Самые низкие показатели в старшей и младшей возрастных группах: 3,16 и 3,07. соответственно. Как мы видим, графики “страх заразиться” и “вероятность заразиться” демонстрируют схожие тенденции в разных возрастных группах. Наиболее высоко вероятности заразиться COVID-19 оценивают респонденты в группе 45-54 года (41,75%). Затем несколько ниже в группе 35-44 года и 25-34 года. Самые низкие показатели в

старшей и младшей возрастных группах: 33,89% и 31,07%. соответственно.

Выводы

1. Наиболее уязвимыми в психологическом плане являются возрастные группы 18-24 года и 45-54 года. Поэтому профилактическая работа должна быть в первую очередь направлена на данные возрастные группы, но иметь разную специфику.

2. Наиболее уязвима в плане развития тревожно-фобических и депрессивных реакций младшая возрастная группа (18-24 года). В младшей возрастной группе преобладают фобические компоненты тревоги, в тоже время не связанные со страхом заразиться. Вероятно это реакция не общую ситуацию социальной неопределенности при отсутствии опыта переживания подобных кризисов. Возможно это связано с тем, что представители данного поколения не сталкивались в сознательном возрасте с крупными кризисами в масштабе страны или всего мира. Отсутствие подобного опыта приводит к сильному повышению тревожности, особенно по субшкале фобических реакций. Это важно учитывать при оказании психологической помощи и планировании профилактических мероприятий.

3. В возрастной группе 45-54 года тревога более объективирована. Наравне с тревожной оценкой перспективы преобладают реакции астенизации. Здесь высокий страх заразиться COVID-19 соседствует с высокой вероятностью заражения (по оценке самих респондентов), что уже является неблагоприятным фактором с точки зрения формирования тревожно-депрессивных тенденций.

4. Возрастные группы 25-34 года и 35-44 года отличаются относительной адаптивностью и демонстрирует более низкие показатели тревоги, депрессии. Средние возрастные группы отличаются наиболее стабильными показателями эмоционального состояния. Это можно объяснить тем, что они сталкивались с переживанием кризисных событий в масштабе страны, они больше включены в социальную активность, что позволяет им выработать эффективные механизмы совладания с ситуацией.

5. Старшая возрастная группа также отличается относительно высоким адаптационным потенциалом, возможно, отчасти в силу богатого социального опыта, и большим, чем в остальных возрастных группах, количеством социальных гарантий.

Литература

1. Психологическая и психиатрическая помощь в период пандемии COVID-19. Российское общество психиатров. <https://psychiatr.ru/news/1102>
2. Психические реакции и нарушение поведения у лиц с COVID-19. Информационное письмо. Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского. Москва, 2020.
3. COVID-19 psychological research consortium. Initial research findings of COVID-19 and mental health in UK. University of Sheffield. March, 2020.
4. Mikhail Yu. Sorokin, Evgeny D. Kasyanov, Grigory V. Rukavishnikov, Olga V. Makarevich, Nikolay G. Neznanov, Nataliya B. Lutova, Galina E. Mazo. Structure of anxiety associated with the COVID-19 pandemic in the Russian-speaking sample: results from on-line survey. medRxiv 2020.04.28.20074302; doi:<https://doi.org/10.1101/2020.04.28.20074302>
5. Yao H., Chen J.-H., Xu Y.-F. Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. The Lancet Psychiatry. 2020; 4 (April): e21.
6. Qiu J, Shen B, Zhao M, et al A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. General Psychiatry 2020;33:e100213

References

1. Psihologicheskaja i psihiatricheskaja pomoshh' v period pandemii COVID-19. Rossijskoe obshhestvo psihiatrov. <https://psychiatr.ru/news/1102>
2. Psihicheskie reakcii i narushenie povedenija u lic s COVID-19. Informacionnoe pis'mo. Nacional'nyj medicinskij issledovatel'skij centr psihiatrii i narkologii imeni V.P. Serbskogo. Moskva, 2020.
3. COVID-19 psychological research consortium. Initial research findings of COVID-19 and mental health in UK. University of Sheffield. March, 2020.
4. Mikhail Yu. Sorokin, Evgeny D. Kasyanov, Grigory V. Rukavishnikov, Olga V. Makarevich, Nikolay G. Neznanov, Nataliya B. Lutova, Galina E. Mazo. Structure of anxiety associated with the COVID-19 pandemic in the Russian-speaking sample: results from on-line survey. medRxiv 2020.04.28.20074302; doi:<https://doi.org/10.1101/2020.04.28.20074302>
5. Yao H., Chen J.-H., Xu Y.-F. Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. The Lancet Psychiatry. 2020; 4 (April): e21.
6. Qiu J, Shen B, Zhao M, et al A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. General Psychiatry 2020;33:e100213

*Kholodova Yu.B., Postgraduate,
Saint Petersburg State University*

FEATURES OF ANXIETY ASSOCIATED WITH THE COVID-19 PANDEMIC IN DIFFERENT AGE GROUPS

Abstract: the COVID-19 pandemic not only increases the threat to physical health, but also affects the psychological well-being. According to studies by foreign researchers (China, the UK), anxiety, depression and stress increased sharply during the pandemic. The article discusses the results of a study conducted in April 2020 by the online survey method among a Russian-speaking sample. The sample consists of 412 respondents over 18 years old. One of the objectives of the study is to research the features of anxiety associated with the COVID-19 pandemic in different age groups. The level and structure of anxiety in different age groups are analyzed. Statistically significant differences are obtained by Kruskal-Wallis test. The groups that are most susceptible to anxiety-depressive response in a pandemic situation have been identified. The results of the study showed that the most vulnerable are the younger age group, as well as respondents aged 45 - 54 years. Therefore, preventive work should be primarily aimed at these age groups, but have different specifics. This is due to the fact that in the younger age group, phobic reactions predominate, while in the group of 45-54 years old, anxiety is associated with fears for their health and economic well-being. Another aim of the study is to research the dynamics of anxiety experience in different age groups. The first stage was carried out during the period of rising incidence, the second stage was at the peak of the incidence rate, and the third stage is planned after the restrictive measures related to COVID-19 are removed.

Keywords: anxiety, depression, pandemic, COVID-19