

Секция «Психология личности: вызовы сложности, неопределенности и разнообразия»

Пандемическая усталость во время второй волны коронавирусной инфекции: стресс и копинг

Научный руководитель – Крюкова Татьяна Леонидовна

Говоркова Анастасия Максимовна

Студент (бакалавр)

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

E-mail: nastya.govorkova28@mail.ru

Коронавирусная инфекция остаётся в центре всемирного внимания уже более года. Пандемия COVID - 19 оказывает влияние на психологическое здоровье людей по всему миру, о чем свидетельствуют исследования, проведённые в России и Китае [3, 4, 5]. Длительность угрозы заражения, страх не получить необходимую медицинскую помощь, затрата большого количества внутренних и внешних ресурсов на переход в новый режим работы и восстановление нарушенного уклада жизни, отсутствие понимания и любых прогнозов о завершении данной ситуации - всё это приводит к появлению такого феномена как пандемическая усталость.

Пандемическая усталость — это особое состояние ангедонии, апатии, раздражения, возникающее на фоне длительного стресса, вызванного пандемией и её последствиями, является ожидаемой и естественной реакцией на затяжной кризис. Всемирная организация здравоохранения определяет пандемическую усталость как демотивацию соблюдать меры безопасности, намеренное ограничение собственной информированности о пандемии, а также снижение восприятия риска, связанного с COVID-19 [6].

Для того чтобы предупредить возникновение подобной ситуации, и как можно более подробно изучить феномен возникновения пандемической усталости, было проведено исследование. Участники: 62 добровольца в возрасте от 15 до 59 лет: средний возраст 24 года ($m=23,9$ $SD=9,55$). Метод. Опросник о восприятии, поведении в ситуации распространения Covid - 19; экспресс-опросник копинга - COPE (Carver, 1997; Крюкова и др. 2019); Опросник Самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом (Zimmer-Gembeck, Skinner, и др., 2018), Екимчик, Крюкова, 2020; Шкала страха заражения коронавирусом-19 (Griffiths, Rakrouf и др., 2020); Госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS (Snaith, 2003, Дробилева, 1993); Шкала пандемической усталости (Опекина, 2020; апробация автора) [2].

Основная гипотеза исследования подтвердилась: пандемическая усталость проявляется у людей разного возраста и имеет связь со стрессом и копинг-стратегиями. В общей сложности 43,7% респондентов считают медицинскую помощь недоступной или частично недоступной. Меры профилактики, введённые для уменьшения скорости распространения заболевания и для защиты от возможного заражения, большей частью респондентов оцениваются как эффективные. При этом не все меры соблюдаются. Наиболее строго соблюдаемой мерой является ношение медицинских масок и респираторов. Эти показатели можно объяснить введённым контролем за соблюдением данной меры профилактики. В этой ситуации соблюдение профилактических мер детерминировано не только страхом, возможного заражения, но и простого нежелания получить штраф. У 60% выборки уровень стресса находится в пределах средних значений. В сравнении результатов исследования, которое проходило в марте 2020 года уровень стресса также был не высоким [1].

Все копинг-стратегии респондентов находятся в диапазоне средних значений, согласно эмпирическим нормам [2]. Наиболее напряжёнными являются 7 из 14-ти стратегий:

«самоотвлечение» $m=5.65$ $SD=1.56$, «активное совладание» $m = 6.18$ $SD = 1.21$, «поиск/использование эмоциональной поддержки» $m = 5.32$ $SD = 1.77$, «позитивная переоценка» $m = 5.73$ $SD = 1.67$, «планирование» $m = 5.69$ $SD = 1.64$, «юмор» $m = 5.00$ $SD = 1.67$, «принятие» $m = 6.29$ $SD = 1.15$. Во время второй волны ковида-19 наиболее выраженным оказался ситуативный тип гибкости копинга $m=29,77$, $m_o=30$, $m_e=30,5$ $SD=5,92$. Наиболее важно было установить испытывают ли люди пандемическую усталость, и проверить верны ли наши предположения о том, как она проявляется. Связь копинга и пандемической усталости была не ярко выражена. Связи оказались сложнее и обширнее чем мы предполагали. Разработанная в ходе исследования шкала пандемической усталости позволила выявлять такие признаки как ангедония, апатия, раздражительность и истощение. Установлено, что данные признаки проявляются у людей разного возраста, в нашей выборке пандемическая усталость имеет средние значения. По шкале раздражительность/истощение 24% выборки имеют высокие значения и 23% имеют высокие показатели по шкале ангедония/апатия, что говорит о том, что четверть респондентов испытывают усталость высокого уровня. Пандемическая усталость имеет связь со стрессом: чем выше стресс, тем сильнее проявляется пандемическая усталость. По шкале тревоги и депрессии почти половина выборки имеют субклинические значения тревоги и субклинические значения депрессии. Выявлены корреляционные связи между значениями тревоги и страхом заражения COVID-19 $r= 0,34$ $p= 0,01$. Исходя из полученных данных, заключим, что страх заражения коронавирусной инфекцией потенциально может не просто соединиться с тревогой, а приобрести клинический характер.

Источники и литература

- 1) Говоркова А.М., Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Стресс в ситуации новой угрозы здоровью (пандемии COVID-19) и совладание с ним / Материалы международной научно-практической онлайн-конференции «Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации» 22 – 23 октября 2020 г. Изд-во "Знание - М" (Москва). С. 843-852 [<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44128628>].
- 2) Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Опекина Т.П., Шипова Н.С. Стресс и совладание в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID-19 // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 4. С. 120–134. doi:10.17759/sps.2020110409
- 3) Sorokin, M.Yu., Kasyanov E.D., Rukavishnikov G.V., Makarevich O.V., Neznanov N.G., Lutova N.B., Mazo G.E. 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>
- 4) Yao, H, Chen, JH, Xu, YF. Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. Lancet Psychiatry. April 2020 doi: 10.1016/S2215-0366(20)30090-0.
- 5) 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; doi:10.1136/gpsych-2020-100213
- 6) Pandemic fatigue: Reinvigorating the public to prevent COVID-19. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335820/WHO-EURO-2020-1160-40906-55390-eng.pdf> (дата обращения 20.01.2021)