

Взаимосвязь тревожности, особенностей копинг-стратегий и социально-демографических факторов у пожилых людей в условиях пандемии COVID-19 (На примере русскоязычных мигрантов в Германии)

Научный руководитель – Хрусталева Нелли Сергеевна

Пудикова Ксения Васильевна

Студент (специалист)

Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии,
Санкт-Петербург, Россия

E-mail: Kseniya.Pudikova@gmail.com

Вспышка пандемии covid-19 и изменения, которые она внесла в жизнь современного мира, привлекли внимание к теме ментального и физического здоровья пожилых людей. Миллионы пожилых людей неожиданно оказались в изоляции от друзей и родных, от привычной жизни, один на один со своими переживаниями. Ситуация существенно осложняется для пожилых мигрантов, у которых трудности в адаптации, чувство тоски по дому и многие другие стрессоры могут усугублять развитие тревожных симптомов, повышая риск развития психических расстройств [1]. Критичность ситуации обусловлена также тем, что люди, испытывающие симптомы тревоги, с меньшей вероятностью будут эффективно использовать ресурсы преодоления [2]. Таким образом, человек не только страдает от проявления тревожных симптомов, но еще и оказывается неспособен эффективно использовать свои ресурсы для их преодоления, становясь уязвимым к воздействию многочисленных стрессоров.

Наше исследование проводилось с целью изучить взаимосвязь социально-демографических факторов пожилых мигрантов в условиях пандемии со спецификой совладающего поведения и проявлением у них тревожных симптомов.

В эмпирическом исследовании приняли участие люди пожилого возраста от 62 до 85 лет, эмигрировавшие из России в Германию. Количество респондентов составило 27 человек, среди которых 20 женщин и 7 мужчин.

В качестве методов исследования использовались: Авторская анкета для сбора социально-демографических данных, Интегративный тест тревожности, Опросник «ССП» Лазаруса. Для обработки применялись анализ частот, коэффициент корреляции Спирмена, сравнительные критерии U-Манна-Уитни и Краскела-Уоллиса.

Результаты:

В целом выраженность всех стратегий находится в умеренном диапазоне, и явных «перекосов» в сторону определенного типа защитного поведения у респондентов нет. Наиболее выраженными способами совладания являются самоконтроль (52,89), поиск социальной поддержки (51,04) и планирование решения проблемы (51,0), наименее - принятие ответственности (46,33) и положительная переоценка (48,19). В целом можно говорить о довольно сбалансированной картине совладающего поведения у пожилых людей.

Обнаружены следующие статистически значимые взаимосвязи между копингами и социально-демографическими факторами:

- У женщин наблюдается большая тенденция к избеганию, чем у мужчин.
- Обнаружена связь между выраженностью тенденции к принятию ответственности и возрастом. Наиболее высокие баллы по этой стратегии показывает возрастная группа людей старше 80 лет.

- Была обнаружена связь между выраженностью положительной переоценки и сроком проживания в Германии. В меньшей степени предпочитают эту стратегию респонденты, имеющие стаж эмиграции менее 5 лет.

Был выявлен повышенный уровень личностной тревожности, в то время как уровень ситуативной тревоги пожилых людей находится в пределах нормы, но достигает практически верхней ее границы. Таким образом, в целом уровень тревоги пожилых людей довольно высок.

По шкале личностной тревожности наиболее выраженной является тревожная оценка перспективы (ОП), которая характеризуется проекцией страхов и переживаний на будущее. В структуре ситуативной тревожности данная шкала так же демонстрирует довольно высокие значения, указывая на то, что беспокойства о будущем являются не просто перманентной чертой, свойственной пожилым людям, но также и их актуальным, острым переживанием.

Также выражен астенический компонент (АСТ) как личностной, так и ситуативной тревожности. Это указывает на то, что в структуре тревожности у пожилых людей значительное место занимают различные аспекты их соматического здоровья и самочувствия.

Эмоциональный дискомфорт (ЭД), фобический компонент (ФОБ) и социальные реакции защиты (СЗ) в структуре как ЛТ, так и СТ находятся в пределах нормы.

Были выявлены следующие значимые взаимосвязи между социально-демографическими факторами респондентов и проявлением у них тревожных симптомов:

- Уровень ФОБ ситуативной тревожности различается у разных возрастных групп. Слабее всего он выражен у респондентов младше 70 лет, сильнее - у лиц старше 80. Таким образом, наблюдается тенденция к увеличению у пожилых людей с возрастом переживания чувства неясной угрозы и чувства собственной бесполезности. В некоторой степени это может быть связано с тем, что пожилые люди являются группой риска для заражения covid-19, вследствие чего к ним применяются более строгие карантинные меры и ограничения.
- Выявлена статистически значимая связь между сроком проживания респондентов в Германии и выраженностью ЭД и ФОБ в структуре личностной тревоги. Они наиболее выражены у группы мигрантов, проживающих в Германии до 5 лет, при этом их значения довольно высоки. Это указывает на то, что пожилые мигранты, проживающие в Германии меньше 5 лет склонны испытывать яркие фобические переживания, чувство неуверенности выраженное эмоциональное напряжение и неудовлетворенность. В некоторой степени это может быть объяснено трудностями адаптации к новой стране и культуре.
- Астенические переживания сильнее проявляются у людей, проживающих в одиночестве, чем у тех, кто живет с семьей.
- Респондентам, которые строго соблюдают самоизоляцию и не выходят из дома, свойственны более яркие переживания и страхи относительно их будущего. Можно предположить, что обеспокоенность пожилых людей своим будущим, их страхи и тревоги являются для них дополнительным сдерживающим стимулом, заставляя более критично относиться к угрозе заражения.

Стоит упомянуть, что данное исследование имеет ряд ограничений за счет размера и специфичности выборки, отсутствия контрольной группы. В целом оно довольно общее

и направленно скорее на выявление некоторых взаимосвязей, однако может быть полезным как в контексте практического применения, так и рассматриваться как эмпирический вклад в области геронтопсихологии, клинической и медицинской психологии при работе с пожилыми людьми. Полученные данные могут учитываться социальными службами Германии при работе с пожилыми русскоязычными мигрантами, выявлении потенциальных групп риска и профилактике у них возникновения тревожных расстройств.

Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на более подробное изучение тех закономерностей, которые нам удалось обнаружить.

Источники и литература

- 1) Brenes GA. Age differences in the presentation of anxiety. *Aging and Mental Health*. 2006 May, 10(3): 298-302.
- 2) Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403–420.