

СУБЪЕКТИВНО ВАЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЖИЗНИ ВСЛЕДСТВИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19: ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ

Карпова Э.Б.¹, Удалова В.А.²

¹ Карпова Эльвира Борисовна

кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии кризисных и экстремальных ситуаций, факультет психологии; федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет», Университетская наб., 7-9, 199034, Санкт-Петербург, Россия. Тел.: 8 (812) 324-25-74.

E-mail: karпова05@inbox.ru

² Удалова Виктория Александровна

студент, кафедра психологии кризисных и экстремальных ситуаций, факультет психологии; федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет», Университетская наб., 7-9, 199034, Санкт-Петербург, Россия. Тел.: 8 (812) 324-25-74.

E-mail: udalovaviktoria97@gmail.com

Аннотация. В статье представлен анализ результатов фрагмента онлайн-исследования, проведенного студентами и преподавателями Санкт-Петербургского государственного университета в апреле-мае 2020 г., направленного на изучение факторов приверженности самоизоляционным мерам в период пандемии COVID-19. Рассматривается субъективная оценка изменений, произошедших в жизни людей в период эпидемии, как в целом по выборке (449 человек), так и в трех возрастных группах: младше 23 лет; 24—35 лет; старше 35 лет. Большинство респондентов отметили изменения в их жизни, среди которых чаще других названы снижение физической нагрузки, изменения досуга, изменение режима дня, уменьшение живого общения, а также появление свободного времени для себя. Люди младше 35 лет в два раза чаще, чем респонденты старшей группы, отмечали, что целенаправленно добавили физическую активность во время самоизоляционных мер. Лица старше 35 лет среди субъективно важных изменений в жизни на начальном этапе пандемии отметили также увеличение нагрузки на работе и нарушения психического состояния. У лиц младше 23 лет значимо чаще оказались высокий и средний уровень переживания одиночества по сравнению с людьми из других возрастных групп.

Ключевые слова: пандемия COVID-19; самоизоляция; субъективная оценка; изменения в жизни; чувство одиночества.

УДК 159.9:[616.98:578.834.11]-053

Библиографическая ссылка

Карпова Э.Б., Удалова В.А. Субъективно важные изменения в жизни вследствие пандемии COVID-19: возрастной аспект // Медицинская психология в России. – 2021. – Т. 13, № 1. – С. 3. doi: 10.24412/2219-8245-2021-1-3

Поступила в редакцию: 20.12.2020 Прошла рецензирование: 18.01.2021 Опубликована: 30.01.2021

Введение

Пандемия COVID-19 является событием, в которое оказалось вовлеченным население многих стран мира, в которых были обнаружены инфицированные больные. Сама ситуация пандемии представляет собой частный случай ситуации неопределенности, в связи с чем такая ситуация может вызывать сложные психологические переживания у лиц, вовлеченных в данную ситуацию [13]. Коронавирусная угроза воспринимается как мощный стрессовый фактор, влияющий на психологическое благополучие и психическое состояние людей [1; 6; 10; 15].

Принятые меры по сдерживанию распространения вируса коснулись практически всех социальных групп в странах, которые затронула эпидемия. Изменение социально-экономического статуса, снижение доходов, а также вероятность нарушения личных прав в целях борьбы с распространением инфекции, ограничение свободы передвижения являются факторами, приводящими к повышению тревоги, страха, усилению психопатологической симптоматики, увеличению числа тревожных и депрессивных расстройств [2; 3; 11; 12; 14]. Необходимость постоянного нахождения дома оказала влияние на рост домашнего насилия и, как следствие, может оказывать влияние на рост числа суицидов [2].

Беспрецедентная по своим пространственно-временным характеристикам ситуация пандемии 21 века привлекла внимание врачей, биологов, психологов, психиатров, экономистов, социологов и других специалистов. Вышедшие уже в первые месяцы после объявления пандемии научные работы свидетельствуют об огромном интересе исследователей к тем феноменам, которые проявились при этом событии [1; 4; 6; 8; 9; 15; 16]. Предстоит еще тщательно изучить и осмыслить уникальный опыт, полученный в результате переживания этого события, и оценить его последствия.

В Санкт-Петербургском государственном университете студентами и преподавателями факультета психологии было проведено онлайн-исследование приверженности режиму самоизоляции, предписываемому гражданам для сдерживания распространения инфекции, через месяц после введения этих мер. С этой целью был сконструирован опросник, размещенный в различных социальных сетях. Результаты исследования показали, что люди, соблюдающие режим самоизоляции, отличаются более высоким уровнем социальной ответственности, осознанием персонального вклада в преодоление распространения инфекции. К факторам, побуждающим к соблюдению самоизоляционных мер как личного выбора человека, относится также страх за собственное здоровье и здоровье близких, желание снизить нагрузку на здравоохранение, доверие средствам информации о рекомендованных мерах безопасности. Среди причин несоблюдения режима самоизоляции респондентами чаще всего указывались неверие в эффективность предписываемых мер, невозможность повлиять на распространение инфекции и убежденность в неизбежности тотальной заболеваемости (при этом страх заражения у них выражен в той же мере, как и у соблюдающих режим самоизоляции) [7].

Наряду с поиском факторов соблюдения и несоблюдения самоизоляционных мер исследовательской задачей явилось и изучение изменений, произошедших в образе жизни респондентов. Ниже представлены результаты анализа ответов на соответствующие этой задаче вопросы.

Материал и методы

Опрос осуществлялся в период с 23 апреля по 14 мая 2020 года с помощью инструмента создания опросов Google-формы. Исследование включало авторскую анкету отношения к режиму самоизоляции во время пандемии COVID-19, включающую в себя вопросы, разделенные на несколько смысловых блоков, в том числе вопросы, касающиеся изменений в жизни респондента в период пандемии [7]. Респондентам было предложено ответить также на вопросы экспериментально-психологических методик, среди которых был дифференциальный опросник переживания одиночества К.Н. Осина и Д.А. Леонтьева [5].

В исследовании приняли участие 449 человек (в возрасте от 12 до 79 лет, 80% — женщины), средний возраст выборки составил 30 лет ($\pm 12,2$). 71,5% выборки не имеют детей; у 18,4% есть несовершеннолетние дети, а у 10,2% все дети достигли совершеннолетия. Большинство прошедших опрос — жители Санкт-Петербурга и Ленинградской области (63%), на втором месте — Москва и область (7%). 61% опрошенных имеют высшее образование, 26% — неоконченное высшее или находятся в процессе его получения (студенты), 13% — среднее или среднее специальное.

Для статистического анализа полученных данных использовались описательная статистика и критерий хи-квадрат. Статистический анализ данных осуществлялся с помощью статистического пакета SPSS.

Результаты исследования и их анализ

Как любое другое, изучаемое событие наделено пространственно-временными характеристиками. По топическим и временным параметрам, согласно полученным результатам опроса, нахождение в ситуации пандемии различалось у респондентов нашей выборки.

У 43% ответивших не было выбора, где и с кем оставаться во время введенных самоизоляционных мер. 12% респондентов проживают во время введенного режима самоизоляции в одиночестве.

Что касается темпоральных характеристик, наряду с вопросами, касающимися режима нахождения дома, мы оценивали субъективную оценку восприятия времени, проводимого человеком со своим близким окружением. 51% респондентов считают, что во время пандемии стали проводить больше времени с близкими по сравнению с обычным временем; 21% отметили, что стали видеться с близкими меньше, а у 28% данный показатель не изменился. Более долгое, чем обычно, вынужденное пребывание дома сопровождалось, согласно ответам респондентов, не только их субъективной оценкой изменений в длительности общения с близкими людьми, но и в ряде случаев произошедшими изменениями его качества. 79,1% отметили, что их отношения с близкими не изменились. У 11,3% отношения с близкими ухудшились, а у 9,6%, по их свидетельству, отношения с близкими стали лучше.

На вопрос, произошли ли изменения в их образе жизни, 71% опрошенных ответили утвердительно. Содержательные характеристики этих изменений раскрывались в анализе ответов на открытый вопрос «Как изменился ваш образ жизни?». На данный вопрос ответили 66% респондентов, всего 303 человека. Из них 135 человек (44,5%) в возрасте до 23 лет; 105 человек (35%) в возрасте 24—35 лет и 62 человека (20,5%) старше 35 лет. Анализ ответов позволил получить широкий спектр произошедших изменений, которые описали респонденты:

25,7% отметили уменьшение привычной физической активности, а 8,6%, наоборот, отметили, что стали заниматься спортом;

16,2% указали на изменения в досуге;

15,8% отметили, что их режим дня изменился (при этом 45,8% из них написали о нарушении режима сна и бодрствования);

13,8% сообщили о том, что количество контактов с людьми и живого общения снизилось;

12,2% указали, что стали практически все время находиться дома;

10,5% написали, что у них появилось больше свободного времени для себя;

8,3% отметили, что стали работать и учиться намного больше, чем ранее;

7,4% отметили изменения в характере своей работы;

у 7,3% имелись жалобы на психическое состояние — они отметили у себя депрессивные состояния, апатию, панику, напряжение, повышенную усталость и бессонницу;

6,9% отметили, что стали менее продуктивными в период самоизоляции, в то же время 1,3% указали, что им стало легче учиться или работать;

3,3% отметили изменения в привычном питании, а 2,6% написали, что «стали больше готовить»;

3,3% отметили появившиеся материальные трудности;

3,9% написали, что «стали спать больше».

Также респонденты отмечали сложности во взаимодействии с детьми (3,4%); появление времени для общения с близкими (1,9%); использование услуг по доставке (1,4%); проведение большего времени за играми в телефоне или компьютере (1,4%); более частый просмотр новостей (1%), появление/усиление вредных привычек (0,6%).

Часть респондентов отметили изменения в потребности в информации: 22% старались ограничить объем поступающей информации, 30% — напротив, стали читать и смотреть больше новостей (у оставшихся 48% потребность в информации осталась на прежнем уровне).

Поскольку выборка характеризовалась значительным разбросом по возрасту респондентов, мы провели ранжирование перечисляемых респондентами изменений в их жизни в связи с пандемией в разных возрастных группах. Анализ показал, что наиболее существенными изменениями для молодых людей до 23 лет оказались: уменьшение физической активности (23,7%); изменение режима дня (21,5%, из которых почти половина написали о его ухудшении); частое нахождение дома (15,6%), уменьшение количества живого общения (13,3%), снижение продуктивности (12,6%), сложности с досугом (9,6%). 11,9% людей данной группы отметили, что целенаправленно добавили физическую активность в период самоизоляции; такое же количество людей сообщили о том, что работать стало легче.

Для людей 24—35 лет наиболее важным в изменении образа жизни оказалось: уменьшение физической активности (23,6%); сложности с досугом (23,6%); изменение режима дня (15,1%, из которых половина отметили его ухудшение); уменьшение количества живого общения (14,2%); появление большего количества свободного времени (14,2%); снижение продуктивности (10,4%); постоянное нахождение дома (10,4%). 6,6% данной группы отметили, что целенаправленно добавили физическую нагрузку.

Для людей старше 35 лет наиболее существенным в произошедших изменениях оказалось: уменьшение физической активности (33,9%); сложности с досугом (17,7%); уменьшение количества живого общения (14,5%); появление большего количества свободного времени (11,3%); увеличенная нагрузка в работе (8,1%) и постоянное нахождение дома. 9,7% данной группы выказали жалобы на ухудшение психического состояния; целенаправленно добавили физическую нагрузку лишь 4,8%.

Изучение субъективных оценок изменений в жизни в связи с пандемией включало исследовательский вопрос, является ли актуальным переживание одиночества, связанного с вынужденным ограничением в социальных контактах. Респондентам было предложено заполнить дифференциальный опросник переживания одиночества К.Н. Осина и Д.А. Леонтьева. Ниже представлены результаты этого анализа, проведенного как для всей выборки, так и для трех возрастных групп: до 23 лет, с 24 до 35 и старше 35 лет. Высокий уровень переживания одиночества был выявлен лишь у 6,5%; у 39,2% был выявлен средний уровень переживания одиночества, а у 54,3% — низкий. При этом уровень одиночества статистически достоверно отличается в разных возрастных группах: младше 23 лет ($n=183$), 24—35 лет ($n=157$), старше 35 лет ($n=109$); (хи-квадрат = 27,01; $p = 0,00$). Так, в группе до 23 лет высокий уровень выявлен у 12,6% (тогда как в группах 24—35 и 35+ высокий уровень выявлен у 1,9% и 2,8% соответственно). Средний уровень одиночества выявлен у 43,7% людей младше 23; у 38,9% людей 24—35 и у 32,1% людей старше 35 лет. Вероятно, более высокий уровень одиночества среди молодежи в период самоизоляции связан с потребностью в социальном взаимодействии в данном возрасте.

Включение в опрос закрытых и открытых вопросов позволило получить более объемную картину изменений в жизни респондентов. В ответах на открытые вопросы проявилась информация об отрефлексированных изменениях, происходящих в жизни участников опроса, тогда как закрытые вопросы, в меньшей степени зависимые от уровня рефлексивности, позволили дополнить полученную в открытых вопросах информацию. Оказалось, что, несмотря на изменения, произошедшие в жизни

респондентов (о чем свидетельствуют ответы на закрытые вопросы), при раскрытии, перечислении изменений, происшедших в их жизни, респонденты выделяют лишь часть из тех, на которые указали в закрытых вопросах. Так, на вопрос, изменилось ли их материальное положение, 39% респондентов отметили его ухудшение, но при ответе на вопрос, что изменилось в их образе жизни, лишь 3,3% написали о финансовых затруднениях. Данное расхождение мы объясняем тем, что при просьбе назвать изменения в собственной жизни человек в первую очередь перечисляет то, что наиболее ценно для него.

Можно говорить о том, что из многих изменений, которые произошли в привычном образе жизни человека в данный период, наиболее существенным для большинства, вне зависимости от возраста, является снижение физической нагрузки. Респонденты всех трех групп указывают на изменение досуга, изменение режима дня, уменьшение живого общения, а также появление свободного времени для себя. Однако обращает на себя внимание, что перечисленные изменения встречаются среди людей разных возрастов с разной частотой. В более молодой группе на втором месте оказались ответы, связанные с ухудшением режима дня и отсутствием живого общения, тогда как у респондентов в обеих группах старше 23 лет вторым по частоте ответов является «сложность с досугом». Наблюдаются и специфичные для возраста изменения: только в группе самых молодых людей почти с равной частотой отмечают снижение продуктивности в обычной деятельности и что работать стало легче; а в самой старшей группе респонденты отмечали увеличение нагрузки на работе и жалобы на ухудшения психического состояния чаще, чем в других группах.

Выводы

Большая часть респондентов указывает на изменения в своей жизни в начальный период пандемии COVID-19. Более половины участников опроса отметили, что стали проводить больше времени со своими близкими. При этом большинство опрошенных считают, что их отношения с близкими людьми не изменились. Однако для части респондентов в период пандемии семейные отношения ухудшились (11,3%), в то же время почти такое же количество людей отметили улучшение в отношениях с близким окружением.

Среди изменений все респонденты, вне зависимости от возраста, чаще других указывают снижение физической активности, при этом с разной частотой, уменьшающейся с увеличением возраста, целенаправленно увеличили физическую нагрузку.

Респонденты всех возрастных групп с относительно высокой частотой отметили изменения в проведении досуга и нарушения режима дня (о нарушении сна и бодрствования) и ограничение в социальных контактах.

Выявлены возрастные особенности в субъективной оценке произошедших изменений в жизни респондентов; для равной части людей молодого возраста характерно как снижение, так и повышение продуктивности в работе или учебе. Среди важных изменений в собственной жизни во время пандемии респонденты из группы старшего возраста (свыше 35 лет) отметили увеличение нагрузки на работе и выказали жалобы на нарушение психического состояния, тогда как для людей младше 35 лет данные изменения оказались субъективно менее важными.

Более высокие на статистически значимом уровне показатели переживания одиночества выявлены у лиц молодого возраста до 23 лет.

Таким образом, режим самоизоляции для многих оказался ситуацией, в которой предъявляются большие требования к адапционным возможностям человека в различных сферах его жизни. Произошедшие в образе жизни изменения, по-видимому, могут по-разному переживаться человеком в зависимости от значимости тех или иных привычек и стереотипов взаимодействия с окружающим миром.

Полученные результаты проведенного опроса могут рассматриваться лишь как тенденции тех изменений, которые люди отметили при опросе. Несмотря на то, что на их ответы могло влиять и ситуационное психическое состояние, объем выборки позволяет делать изложенные выше выводы как обобщенное описание тех субъективных оценок отрефлектированных реакций, которые наблюдались у людей в первые месяцы распространения коронавируса в России. Осеннее ухудшение эпидемиологической ситуации в связи с COVID-19, которое сопровождается изменениями требований к населению по борьбе с инфекцией, усилением режима самоизоляции, нарастанием неопределенности относительно сроков пандемии, делает актуальным и необходимым продолжение эмпирических исследований связанных с ней психологических проблем.

Литература

1. Белых-Силаев Д.В. Психологические проблемы, связанные с коронавирусной инфекцией // Юридическая психология. – 2020. – № 2. – С. 3–8.
2. Герасимова А.А. Анализ обращаемости на телефон неотложной психологической помощи в период пандемии и до нее // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28, № 2. – С. 109–119. doi: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280206> (дата обращения 08.11.2020).
3. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 / С.Н. Ениколопов, О.М. Бойко, Т.И. Медведева [и др.] // Психолого-педагогические исследования: электрон. науч. журн. – 2020. – Т. 12, № 2. – С. 108–126 [Электронный ресурс]. – URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2020/n2/Enikolopov_et_al.shtml (дата обращения: 09.11.2020).
4. Мосолов С.Н. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии COVID-19 // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2020. – Т. 120, № 5. – С. 7–15. doi: [10.17116/jnevro20201200517](https://doi.org/10.17116/jnevro20201200517)
5. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 55–81.
6. Первушина О.Н., Фёдоров А.А., Дорошева Е.А. Восприятие COVID-19 в контексте толерантности к неопределенности [Электронный ресурс]. – URL: <https://fp.nsu.ru/nauchnaya-deyatelnost/covid19/covid.php> (дата обращения: 10.11.2020).
7. Приверженность соблюдению мер самоизоляции в период пандемии COVID-19 / Е.А. Кузнецова, Э.Б. Карпова, Ю.В. Ковальчук [и др.] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2020. – Т. 13, № 73. – С. 1 [Электронный ресурс]. – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.11.2020).
8. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы / О.М. Бойко, Т.И. Медведева, С.Н. Ениколопов [и др.] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2020. – Т. 13, № 70. – С. 1 [Электронный ресурс]. – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n70/1731-boyko70.html> (дата обращения: 09.11.2020).
9. Сидячева Н.В., Зотова Л.Э. Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 5. – С. 218–225 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=38060> (дата обращения: 10.11.2020).
10. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations / J. Qiu, B. Shen, M. Zhao [et al.] // General Psychiatry. – 2020. – Vol. 33, № 2. – P. e100213. doi: [10.1136/gpsych-2020-100213](https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213) (дата обращения: 11.11.2020).

11. Assessing the Real-Time Mental Health Challenges of COVID-19 in Individuals With Serious Mental Illnesses: Protocol for a Quantitative Study / R.C. Moore, C.A. Depp, P.D. Harvey [et al.] // *JMIR Research Protocols*. – 2020. – Vol. 9, № 5. – P. e19203. doi: 10.2196/19203 (дата обращения: 11.11.2020).
12. COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy / R. Rossi, V. Socci, D. Talevi [et al.] // *Frontiers in Psychiatry*. – 2020. – № 11. – P. 790. doi: 10.3389/fpsy.2020.00790 (дата обращения: 11.11.2020).
13. Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19 / B. Satici, M. Saricali, S.A. Satici [et al.] // *International Journal of Mental Health and Addiction*. – 2020. – № 15. – P. 1–12. doi:10.1007/s11469-020-00305-0 (дата обращения: 08.11.2020).
14. Mucci F., Mucci N., Diolaiuti F. Lockdown and isolation: psychological aspects of COVID-19 pandemic in the general population // *Clinical Neuropsychiatry*. – 2020. – Vol. 17, № 2. – P. 63–64. doi: 10.36131/CN20200205 (дата обращения: 11.11.2020).
15. Sood S. Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic // *Research and Humanities in Medical Education*. – 2020. – № 7. – P. 23–26 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.rhime.in/ojs/index.php/rhime/article/view/264> (дата обращения: 15.06.2020).
16. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed / Y.T. Xiang, Y. Yang, W. Li [et al.] // *The Lancet Psychiatry*. – 2020. – Vol. 7, № 3. – P. 228–229 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7128153/> (дата обращения 11.11.2020).

Subjectively important changes in life due to the COVID-19 pandemic: the age aspect

Karpova E.B.¹
E-mail: karpova05@inbox.ru

Udalova V.A.¹
E-mail: udalovaviktoria97@gmail.com

¹ Saint Petersburg State University
7/9 Universitetskaya Emb., St Petersburg, 199034, Russia
Phone: +7 (812) 324-25-74

Abstract. The article presents an analysis of the results of a fragment of an online study conducted by students and teachers of Saint Petersburg State University in April-May 2020, aimed at studying the factors of commitment to self-isolation measures during the COVID-19 pandemic. We consider the subjective assessment of changes in people's lives during the epidemic, both in the whole sample (449 people), and in three age groups: under 23 years, 24–35 years, and over 35 years. The majority of respondents noted changes in their lives, among which the most frequently mentioned are a decrease in physical activity, changes in leisure, changes in the daily routine, a decrease in live communication, as well as the appearance of free time for themselves. People under 35 were twice as likely as respondents in the older group to report that they purposefully added physical activity during self-isolation measures. People over 35 years, among the subjectively important changes in life at the initial stage of the pandemic, also noted an increase in workload and mental problems. People under 23 years of age had significantly higher and average levels of loneliness compared to people from other age groups.

Key words: COVID-19 pandemic; self-isolation; subjective assessment; life changes; loneliness.

For citation

Karpova E.B., Udalova V.A. Subjectively important changes in life due to the COVID-19 pandemic: the age aspect. *Med. psihol. Ross.*, 2021, vol. 13, no. 1, p. 3. doi: 10.24412/219-8245-2021-1-3 [in Russian, abstract in English].