

Научная статья

УДК 316.6

Рост тревожности в период пандемии и пути ее преодоления

Надежда Ивановна Сивкова¹
Анастасия Николаевна Новгородцева²

^{1,2} Уральский федеральный университет имени первого
Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия

¹ letica@mail.ru

² novgorodtseva_anastasia@yahoo.com

Аннотация. В статье рассматривается социальное самочувствие жителей России в период пандемии, в частности Екатеринбурга. В ноябре 2021 г. было проведено исследование на кафедре политических наук УГИ УрФУ, которое подтвердило гипотезу о росте тревожности среди горожан из-за COVID-19. Выявлено, что мужчины в большей степени сохраняли спокойствие, чем женщины. Также выявлено, что наиболее негативные чувства присущи в большей степени молодежи, чем старшему возрасту. Пути преодоления тревожности также различаются в зависимости от возраста респондентов.

Ключевые слова: пандемия, COVID-19, социальное самочувствие, тревожность, солидарность

Original article

Growth of Anxiety During the Pandemic and Ways to Overcome It

Nadezhda I. Sivkova¹
Anastasiya N. Novgorodtseva²

^{1,2} Ural Federal University named after the first
President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

¹ letica@mail.ru

² novgorodtseva_anastasia@yahoo.com

Abstract. The article deals with the social well-being during the pandemic of the inhabitants of Russia, and in particular Ekaterinburg. In November 2021, a study was conducted at the Department of Political Sciences of the UGI Ur-FU, which confirmed the hypothesis of an increase in anxiety among citizens due to COVID-19. It was found that men were able to keep calm than women. It was also revealed that the most negative feelings are inherent to a greater extent in young people than in older age. Ways to overcome anxiety also differ depending on the age of the respondents.

Keywords: pandemic, COVID-19, social well-being, anxiety, solidarity

Пандемия COVID-19 и вводимые ограничения существенно изменили привычную жизнь людей. Изменения коснулись как повседневной жизни, так и профессиональной: ограничения в быту, появление новых гигиенических правил, невозможность привычного отдыха, изменение трудового графика и ограничение социальных контактов — все это повлияло на социально-психологическое самочувствие людей. «Противоречивость и несоответствие осознания россиянами сложной обстановки, связанной с COVID-19, спровоцировали параллельно идущую эпидемию страха, тревоги и депрессии» [1].

Многочисленные исследования свидетельствуют об ухудшении общего социально-психологического состояния и росте тревожности среди различных категорий населения. Обратимся к результатам одного из масштабных проектов — специальный проект коронаФОМ, в рамках которого осуществлялся мониторинг тональности высказываний в социальных сетях, который позволяет зафиксировать общую тенденцию на негативные суждения россиян. Мониторинг осуществлялся с 12 октября 2020 г. по 11 октября 2021 г. при помощи системы «Медиалогия». Если обратиться к данным мониторинга, то можно зафиксировать в отношении отдельных аспектов проявления пандемии максимально негативные значения. Рассмотрим, например, аспект мер борьбы с пандемией. В проекте исследовались 5 мер: маски, самоизоляция, общение, социальная дистанция и многолюдные места. Так, 9 декабря 2020 г. были зафиксированы самые негативные сообщения

относительно мер борьбы с пандемией в области общения; 15 сентября 2021 г. — относительно самоизоляции; 14 июля 2021 г. — относительно масок [2]. Группа исследователей также доказала рост тревожности во время самоизоляции [3].

Социальное самочувствие может быть разным, оно может быть спокойным — это то базовое состояние, в котором человеку комфортно осуществлять свою жизнедеятельность во всех сферах (от бытовой до досуговой). Если сложившаяся новая ситуация не нарушает привычный образ жизни, а также не представляет опасности, то в этом случае человек не реагирует на ситуацию. Социальное самочувствие может быть тревожным в связи с неопределенностью будущего и нарушением привычного образа жизни, когда человеку приходится приспосабливаться. Тревога может перерасти в стресс, который нарушает личностные механизмы саморегуляции, влияет на психофизическое здоровье. Социальное самочувствие может проявляться в чувстве страха, который оценивает ситуацию как угрожающую, или когда человек не может приспособиться к меняющейся ситуации. Страх может перерасти в злость и привести к агрессивным формам поведения, которые обладают очень высоким энергетическим уровнем негативных эмоций, также всегда существует объект, на который или против которого направлена агрессия. Если на начальном этапе своего зарождения негативные по содержанию эмоции имеют позитивную роль, мобилизуя психические и физические силы человека, то их длительное сохранение приводит к стрессу и усталости, начиная постепенно истощать человека, снижать его адаптивные возможности.

Эмоции и чувства, которые люди переживают в повседневной жизни, показывают лучше всех других социальных показателей степень адаптированности к происходящим изменениям. Они создают ту энергию, которая требуется для совершения каких-либо новых для человека действий. Поэтому, измеряя эмоционально-чувственные состояния разных групп населения, можно достаточно обоснованно прогнозировать состояние социальных групп в ближайшем будущем.

В рамках данной статьи будут проанализированы результаты исследования, которое проводилось на базе кафедры политических наук департамента политологии и социологии УГИ УрФУ. Объектом ис-

следования выступили жители города Екатеринбурга, предметом исследования — социальное самочувствие горожан в период пандемии. В исследовании использовалась квотная выборка, квоты рассчитывались с учетом половозрастной структуры жителей Свердловской области со стремлением к равности возрастных групп. Методом онлайн-интервью было опрошено 460 человек. Всего опрошено по гендерной принадлежности: мужчин — 38 %, женщин — 62 %. По возрасту: 18–35 лет — 32,8 %, 36–54 лет — 33,2 %, старше 55 лет — 34 %.

Исследование было проведено в ноябре 2021 г., это практически год жизни в условиях пандемии, и по нему видно, насколько адаптировались респонденты к этим условиям и как характеризуют свое чувственно-эмоциональное состояние.

Обратимся к результатам исследования. Во-первых, рассмотрим субъективную оценку респондентами своего социально-психологического самочувствия. Только 22 % отметили такую характеристику, как спокойное. Это те респонденты, кому удалось адаптироваться в сложившейся ситуации, т. е. около 78 % опрошенных не смогли справиться с той нагрузкой.

Большинство опрошенных отметили накопившуюся усталость от вводимых ограничений (41,5 %). Это говорит о том, что данная группа людей не смогла внутренне принять вводимые ограничения и в течение всего периода рассматривала их как вынужденные, а не как необходимые меры для противостояния пандемии. Усталость также свидетельствует о том, что у респондентов сниженная скорость реакций и физическая энергия, необходимая для поддержания нормального уровня активности и работоспособности. Причем не было выявлено значимых различий между мужчинами и женщинами, усталость накопилась среди тех и других.

В целом, стоит отметить, что мужчинам удается сохранить более спокойное состояние, чем женщинам (разница значений — 4,4 %). Женщины в большей степени испытывают тревогу (разница значений — 17,9 %), чем мужчины (табл.). Это также отмечается и у других исследователей, например, по мнению Е. И. Первичко: «У женщин значимо больше выражен стресс, тревожность, рефлексивный компонент тревожности, восприятие угрозы от COVID-19. Мужчины более спокойны, полагают, что ситуация под контролем, и считают, что им все про эту болезнь понятно» [4].

Таблица

Оценка респондентами психического состояния
в условиях пандемии (в % по столбцу)

Психические состояния	Среди всех опрошенных	Среди мужчин	Среди женщин
Ощущаю усталость от вводимых ограничений	41,5	38,2	43,6
Возросла тревожность	37,5	26,5	44,4
Сохраняется спокойствие	21,9	26,5	19,1
Переживаю стресс	17,9	16,0	19,1
Возникло чувство страха	17,6	14,3	19,6
Периодически проявляется агрессивность	11,6	11,3	11,7
Улучшается настроение	4,0	5,9	2,9
Не изменилось	18,0	23,5	14,6
Другое	1,1	1,3	1,0

Примечание. Сумма ответов превышает 100 %, т. к. респонденты могли выбрать несколько вариантов ответов.

Интересны обнаруженные возрастные различия. Труднее всего адаптируется молодежь, т. к. ей сложнее справляться с введенными временными ограничениями. Практически половина опрошенных молодых людей устали от введенных ограничений, а каждый пятый переживает стресс или находится в агрессивном состоянии. К сходным выводам приходят и авторы других исследований, чьи «результаты показывают, что стресс, тревожность и восприятие угрозы свойственны в первую очередь более молодым респондентам. По шкале спокойствия значимых различий не наблюдается, хотя в старшей возрастной группе этот показатель выше» [4].

В нашем исследовании видно, что с увеличением возраста опрошенных происходит увеличение доли тех, у кого в период пандемии возросла тревожность, а также возникло чувство страха. Именно в группе пожилых COVID-19 протекал наиболее тяжело: «Несмотря на то, что все возрастные группы подвержены риску заражения COVID-19, пожилые люди подвергаются значительно большему риску смерти и тяжелого заболевания после инфицирования» [5].

Завершая обзор данных, подчеркнем, что статистический анализ показал, что большая часть опрошенных испытывают разные по со-

держанию негативные чувства: тревожность, страх, стресс, агрессивность. На возрастающую тревожность указали 37,5% опрошенных. К сожалению, общие рекомендации для преодоления тревожности выделить сложно, но укажем на некоторые значимые высказывания респондентов. Ниже приведены две цитаты: одна с позиции старшего поколения, вторая с позиции молодежи.

Женщина, 62 года, среднее полное образование:

Первое это, конечно, не паниковать! Стараться не читать в социальных сетях и не поддаваться панике и провокации. Мне это дается легче, потому что у меня есть жизненный опыт. Мне жалко молодежь, морально неустойчивых людей, которые поддаются всей этой ерунде, и, естественно, это скажется на их поведении и психическом состоянии.

Мужчина, 20 лет, среднее полное образование:

Я считаю, что людям надо быть добрее, более сплоченными, и они должны лояльней относиться ко многим вещам.

В завершении данной темы хотелось бы подчеркнуть, что пандемия не находится в вакууме и в текущих условиях у населения России в целом и Екатеринбурга в частности есть новые поводы для роста тревожности, что не позволяет зафиксировать процесс преодоления тревожности от пандемии.

Список источников

1. Цветкова Г. А. Пандемия и поведение россиян: социологический срез // Вестник РГГУ. 2020. № 4. С. 72–81.
2. Индекс Тональности обсуждения мер в соцмедиа // Проект коронаФОМ. URL: <https://clck.ru/sKgcM> (дата обращения: 15.03.2022).
3. Тревожность: феноменология, эпидемиология и факторы риска на фоне пандемии, вызванной новым коронавирусом SARS-CoV-2 (COVID-19) / А. Г. Меркин, С. С. Акинфиева, А. В. Мартюшев-Поклад [и др.] // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2021. № 1. URL: <https://clck.ru/sKgf7> (дата обращения: 12.04.2022).

4. Восприятие COVID-19 населением России в условиях пандемии 2020 года / Е. И. Первичко, О. В. Митина, О. Б. Степанова [и др.] // Клиническая и специальная психология. 2020. Т. 9. № 2. С. 119–146.
5. Аналитическая записка: Влияние COVID-19 на пожилых людей. URL: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2021/01/old_persons_russian.pdf (дата обращения: 12.04.2022).