
ДАЙДЖЕСТ ИССЛЕДОВАНИЙ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

RESEARCH DIGEST IN CLINICAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY

КОРОНАКРИЗИС: ЛОКДАУН И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Настоящий дайджест посвящен исследованиям психического здоровья населения в контексте изменений в жизни, вызванных пандемией COVID-19. Рассматриваются свежие данные зарубежных исследований о наиболее пострадавших категориях людей.

Для цитаты: Коронакризис: локдаун и психическое здоровье // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 3. С. 178—184. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280311>

THE CORONAVIRUS CRISIS: LOCKDOWN AND MENTAL HEALTH

The current digest focuses on the studies of mental health in the population in the context of changes brought by the pandemic of COVID-19. We consider new data yielded by foreign studies on the most vulnerable groups. (Translated by Elena Mozhaeva).

For citation: The Coronavirus Crisis: Lockdown and Mental Health. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2020. Vol. 28, no. 3, pp. 178—184. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280311>. (In Russ., abstr. in Engl.)

Пандемия COVID-19 стала глобальным вмешательством в различные аспекты жизни и функционирования каждого человека и общества в целом и одновременно создала уникальную ситуацию для полевых психологических исследований. Введенные правительствами условия самоизоляции и вынужденные ограничения в экономической деятельности, переход на дистанционную модель обучения для школьников и студентов, работа через Интернет для взрослых, усложнение получения помощи для людей, уже страдающих проблемами психического здоровья, использование телепсихологии и телепсихотерапии — все это стало чертами «новой жизни» и предметом для изучения, опять-таки с использованием разнообразных платформ в Интернете. За последние месяцы появилось множество публикаций с результатами опросов о психическом самочувствии людей в условиях локдауна. Кроме того, появились первые данные лонгитюдных исследований распространенности и динамики проблем психического здоровья в острой фазе пандемии. С некоторыми из них мы предлагаем вам ознакомиться.

Как к исследованию COVID-19 подошли зарубежные коллеги

На сайте Американской психологической ассоциации (АПА) опубликован материал, посвященный усилиям психологов по изучению эффекта пандемии на психическое здоровье и поведение людей в условиях самоизоляции.

Автор публикации отмечает, что пандемия COVID-19 вмешалась в планы психологических исследований во всем мире, заставив ученых отложить многие лабораторные исследования. Часть направлений оказалась на время закрытой, но при этом открылись другие направления, в частности, изучение острых и долгосрочных воздействий пандемии на психическое здоровье, а также изучение таких трудных для исследований психологических и социальных явлений, как карантин и вынужденная массовая работа и обучение через Интернет.

С начала марта 2020 г. различные фонды науки и научных исследований профинансировали и выдали гранты на многие проекты, связанные с COVID-19. Психологи очень быстро организовались на новые проекты. В первые дни после закрытия лабораторий многие испытали состояние, которое можно описать как «полный паралич», но потом начались консультации с коллегами у себя в стране и за рубежом и родились разнообразные проекты на основе данных самоотчета и с использованием широкого спектра платформ в Интернете. В условиях самоизоляции дома исследователи перегруппировались онлайн, чтобы посмотреть, что можно узнать о пандемии. Так, за короткое время были запущены многие новые проекты.

Чтобы иметь представление о том, чем занимаются коллеги в связи с COVID-19, был создан сайт, отслеживающий ход соответствующих исследований в социальных науках. К концу апреля в этот сайт-трекер были внесены описания более 260 проектов. Примерно половина из них в этот период находились в стадии сбора данных, но по некоторым уже были выставлены отчеты на серверах препринтов. Кроме того, учитывая актуальность темы, в ряде журналов АПА была введена ускоренная процедура рассмотрения для печати статей, посвященных COVID-19.

Автор отмечает, что по уже выполненным исследованиям заметно, что многие занялись одним из самых трудных аспектов эпидемической вспышки — мерами физического дистанцирования, которые потребовались, чтобы замедлить распространение пандемии. Ученые пытались понять, почему одни люди с готовностью принимают подобные протективные меры, а другие — нет, и выяснили роль в этом многих факторов: эмпатии, поддержки таких мер знаменитостями, обладания научными знаниями и доверия к медицине, а также акцента властей на индивидуальной или коллективной пользе дистанцирования. Другой популярной среди исследователей темой стала вынужденная массовая работа через Интернет.

подавляющее большинство исследований пандемии — это опросы и обследования онлайн, глубинные интервью по телефону и ежедневные дневниковые записи участников. Помимо этого, используются такие креативные методы исследования, как цифровая этнография, онлайн-игры, анализ трендов в Гугле, анализ контента социальных сетей, новостей и правительственной политики.

Большое внимание психологов привлекла тема долгосрочного воздействия пандемии на психическое здоровье, в частности отслеживание страхов и тревог людей в связи с вирусом, и выявление психологических и социальных факторов, способствующих наилучшему совладанию и адаптации во время кризиса.

На сайте «АПА www.apa.org» выставлена информация о статьях, посвященных COVID-19, в том числе с открытым доступом к полному тексту публикаций.

Оригинал: *Palmer C.* Researchers mobilize to study impact of COVID-19 [Электронный ресурс] // *Monitor on Psychology*. 2020. Vol. 51 (4). URL: <https://www.apa.org/monitor/2020/06/covid-researchers> (дата обращения: 21.06.2020).

Пожилые лучше всех психологически справлялись с пандемией

Люди в возрасте 60 лет и старше эмоционально чувствовали себя на вершине пандемии COVID-19 лучше, чем люди молодого (18—39 лет) и среднего (40—59 лет) возраста. Об этом свидетельствуют результаты

исследования, выполненного в канадском Университете Британской Колумбии. На основе дневниковых данных, собранных в период между серединой марта и серединой апреля 2020 г., ученые выяснили, что у пожилых людей уровень эмоционального благополучия был выше, они чувствовали себя менее стрессированными и ощущали меньше угроз со стороны пандемии. Данные исследования показывают, что пожилые люди обладают большей эмоциональной жизнестойкостью, хотя их часто считают более уязвимыми. Помимо этого, у более молодых взрослых обнаружился более высокий риск одиночества и дистресса во время пандемии. В исследовании приняли участие 776 жителей Канады и США в возрасте 18—91 года (средний возраст — 45 лет), которые на протяжении последовательных семи дней оценивали свои стрессоры, позитивные события и эмоциональное благополучие в острой стадии эпидемии, когда власти начали вводить локдаун.

Авторы связывают различия в испытываемом уровне стресса у взрослых разных возрастов с уровнем проблем в связи с переходом к режиму самоизоляции. Если для пожилых основными стрессорами были повышенные уровни заражения коронавирусом, тяжелые осложнения и вероятность умереть, то для более молодых взрослых стрессорами были работа из дома, обучение детей в домашних условиях, присмотр за ними и безработица, плюс межличностные конфликты. Исследование также показало, что взрослые среднего и пожилого возраста отмечали больше положительных событий в своей жизни, например, позитивно окрашенных дистанционных социальных контактов, и они получали от них больше удовольствия, чем более молодые взрослые.

Оригинал: *Klaiber P., Wen J.H., DeLongis A. et al.* The ups and downs of daily life during COVID-19: Age differences in affect, stress, and positive events [Электронный ресурс] // *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. 2020. URL: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/advance-article/doi/10.1093/geronb/gbaa096/5872612> (дата обращения: 21.07.20). DOI:10.1093/geronb/gbaa096

Динамика дистресса в ходе пандемии у молодежи

Первые эмпирические данные о депрессии и тревоге в связи с COVID-19 дают основания для оптимизма. Одно из первых лонгитюдных исследований, связанных с пандемией стрессоров и симптомов психического здоровья, показывает, что по мере улучшения ситуации с вирусом проблемы исчезнут. Работа выполнена в американском Университете Вандербилт под руководством Отум Куйавы (*Autumn Kujawa*).

Группа Куйавы разработала опросник стресса в связи с пандемией (*Pandemic Stress Questionnaire — PSQ*), который в сочетании с батареей

тестов для оценки симптомов депрессии и тревоги был предложен в мае этого года 450 «подрастающим взрослым» американцам посредством платформы онлайн. Состав выборки был разнообразным и включал, в том числе, представителей меньшинств, а объединяла их принадлежность к так называемым «подрастающим взрослым» (*emerging adults*) — людям в возрасте 18—25 лет, находящимся в жизненной стадии, когда идет поиск идентичности и постепенно формируется основа для взрослой личной и трудовой жизни. Ученые исходили из того, что эта группа может испытывать уникальный набор стрессоров, так как COVID-19 радикально вмешивается в их возможности образования и трудовой занятости в период, когда они стремятся к независимости. Вопросы в новом опроснике *PSQ* оценивали переживания людей в диапазоне от разделения с любимым человеком до изменений в статусе трудовой занятости и опыта расизма и дискриминации. Месяц спустя 288 участников заполнили опросник повторно с целью оценить стабильность *PSQ* и выявить возможные ассоциации между стрессом и симптомами интернализации.

Результаты майской фазы исследования показали очень высокие уровни воздействия стресса, особенно среди женщин и афроамериканцев. Они говорят о том, что эти группы больше других страдают от бремени пандемии. Уровни симптомов депрессии и тревоги в мае тоже были очень высоки, но при повторном использовании *PSQ* в июне уровни депрессии и тревоги снизились во всех группах. Это снижение показывает, что для многих депрессия и тревога в связи с COVID-19 не будет стойкой и их психическое здоровье восстановится по мере того, как мир будет выходить из пандемии.

Через несколько месяцев Куйава планирует еще раз распространить опросник *PSQ*, чтобы замерить, как воздействие пандемии изменило жизнь людей.

Оригинал: *Kujawa A., Green H., Compas B.E. et al.* Exposure to COVID-19 pandemic stress: Associations with depression and anxiety in emerging adults in the U.S. (Preprint) [Электронный ресурс] // PsyArXiv Preprints. 29.06.20. URL: <https://psyarxiv.com/aq6u5/> (дата обращения: 10.07.2020). DOI:10.31234/osf.io/aq6u5

Пандемия сильнее всего ударила по психике женщин, молодежи и родителей маленьких детей

По данным крупного британского исследования, введенный в стране с 23 марта 2020 г. локдаун в связи с COVID-19 сильнее всего затронул психическое здоровье женщин, молодежи и родителей детей в возрасте

до пяти лет. Исследование дало первую высококачественную информацию о психическом здоровье во время пандемии, основанную на данных 17452 участников крупнейшего британского лонгитюдного и продолжающегося проекта *Understanding Society* (начат в 2009 г. и отслеживает более 40000 домохозяйств).

В апреле 2020 г. ученые пригласили всех участников проекта в возрасте старше 16 лет поучаствовать онлайн в обследовании в связи с COVID-19 и заполнить скрининговый инструмент общего состояния здоровья *GHQ-12*. Результаты этого обследования сравнивались с результатами предыдущего — в 2018 г. Как и предполагалось, было обнаружено общее увеличение психического дистресса, по сравнению с предыдущим: средний популяционный показатель *GHQ-12* вырос с 11,5 в 2018 г. до 12,6 в апреле 2020 г.

В разгар пандемии порядка трети британцев испытывали клинически значимые уровни психологического дистресса, тогда как до пандемии таких было около 20%. В некоторых группах рост дистресса в условиях локдауна был выраженнее, в частности, он отмечен у 33% женщин, 32% родителей с маленькими детьми и 37% молодежи. Среди молодых женщин клинически значимые уровни психологического дистресса выявлены у 44%, по сравнению с 32% до пандемии. Анализ отразил ситуацию в Соединенном Королевстве через месяц после введения локдауна, хотя исследователи предполагают, что расхождения в психическом здоровье могут возрасти в будущем по причине экономической рецессии и окончания ипотечных каникул. В данном исследовании ученые не выявили значимого ухудшения психического здоровья у мужчин и у лиц старше 45 лет, хотя они признают, что многие мужчины впоследствии пострадают от снижения дохода или наличия в семье маленьких детей.

Авторы подчеркивают, что наибольшую физическую угрозу COVID-19 представляет для пожилых людей, мужчин, этнических меньшинств и людей с нарушенным здоровьем. Но в части психического здоровья среди пострадавших диспропорционально представлены молодежь и женщины, и это говорит о необходимости обеспечения для них доступа к службам, работающим, в том числе, с домашним насилием, а также сексуальным и репродуктивным здоровьем. Кроме того, срочно нужны заведения, обеспечивающие уход за детьми.

Оригинал: *Pierce M., Hope H., Ford T. et al. Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population // The Lancet Psychiatry. 2020. Available at: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30308-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30308-4/fulltext) (дата обращения: 21.07.2020). DOI:10.1016/S2215-0366(20)30308-4*

Продолжение следует...

Итак, кризис в связи с COVID-19 продолжается, значительная часть ограничений сохраняется, и перед научным сообществом стоит задача исследования последствий коронакризиса во всей их многомерности и разнообразии проявлений. В этом ряду особый интерес вызывает тема влияния дистанционного обучения детей и студентов на результативность обучения, социальную когницию и психическое самочувствие учащихся — она пока не получила должного раскрытия. Тем временем многие западные университеты уже объявили первый семестр в режиме онлайн, лишая новых студентов обычного общения и традиционной, но неведомой им студенческой жизни. По мере появления новых исследований мы будем информировать о них читателей.

Составитель-переводчик: Елена Можяева