

УДК 316.6

DOI 10.21661/r-553446

*Ковальчук Д.Ф.*

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

*Аннотация:* в статье представлены результаты эмпирического исследования, ориентированного на выявление психического состояния личности в период пандемии COVID-19. Исследование проводилось с апреля по декабрь 2020 года в режиме онлайн с использованием метода свободных ассоциаций и онлайн-опроса. В исследовании приняли участие 384 респондента трудоспособного возраста (от 30 лет до 61 года). В результате проведенного исследования были выявлены определенные психологические проблемы, связанные с пандемией COVID-19.

*Ключевые слова:* пандемия COVID-19, нервно-психическое напряжение, психоэмоциональное состояние.

*Kovalchuk D.F.*

## **FEATURES OF THE MENTAL STATE OF THE INDIVIDUAL DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

*Abstract:* the article presents the results of an empirical study aimed at identifying the mental state of an individual during the COVID-19 pandemic. The study was conducted online from April to December 2020 using the free association method and an online survey. The study involved 384 respondents of working age (from 30 years to 61 years). As a result of the study, certain psychological problems associated with the COVID-19 pandemic were identified.

*Keywords:* COVID-19 pandemic, neuropsychiatric stress, psychoemotional state.

Ситуация, связанная с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, актуализировала риски возникновения психологических проблем, о

чем свидетельствуют результаты многочисленных исследований, проведенных с начала пандемии во многих странах мира.

Так, Hongguang Chen и Konglai Zhang провели исследование потенциальных психологических проблем среди населения города Ухань и всего Китая, используя их поведение при поиске в Интернете. Авторы пришли к выводу о том, что результатом объявления строгих карантинных мер в эпицентре заболевания в Китае привели к росту паники среди населения, стресса, тревоги, обсессивно-фобических расстройств [1].

В исследовании, проведенном Zhen Zhu, Qi Liu, Xiaobing Jiang, Urasana Manandhar, Zhongyu Luo, Xu Zheng, Yuanyuan Li, Jun Xie, Bo Zhang на случайной выборке, состоящей из 922 участников, было выявлено, что примерно 18,3% имели проблемы с психическим здоровьем [7].

F. Glowacz и E. Schmits, на основании результатов проведенного онлайн-исследования, приходят к выводу о том, что более половины взрослого населения страдают депрессиями и тревогой [2].

Sujita Kumar Kar, Tosin Philip Oyetunji, Aathira J. Prakash, Olusegun Ayomikun Ogunmola, Sarvodaya Tripathy, Monsurat M. Lawal, Zainab K. Sanusi, S.M. Yasir Arafat провели обзор всех публикаций, опубликованных до 3 июля 2020 года по проблеме психического здоровья населения Африки и Азии с низким уровнем дохода [3]. Указывая, что таких публикаций было недостаточно, исследователи отмечают, однако, распространенность среди населения афро-азиатского региона состояний депрессии, тревоги и стресса [3]. При этом, на основании анализа 133 статей, авторы акцентируют свое внимание на разнящихся данных о распространенности таких психических состояний [3]. Разброс данных охватывает диапазон от 10% до 84% [3].

Вследствие этого, многих исследователей интересуют факторы, обуславливающие возникновение и развитие у населения негативных психических состояний. В качестве таких факторов рассматриваются темперамент личности [4], ее ригидность, нетерпимость к неопределенности [5], стили привязанности [4], а также особенности осмысления возникшей ситуации [8].

Так, американские ученые Michael G. Wheaton, Gabrielle R. Messner и Jenna V. Marks провели исследование в США, в котором приняли участие 738 жителей Нью-Йорка. Исследователи приходят к выводу о том, что страх за свое здоровье и тревога по поводу распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 отрицательно коррелируют с такой характеристикой личности, как толерантность к неопределенности [6].

Взаимосвязь тревожных ожиданий взрослого населения с особенностями осмысления возникшей ситуации, вызванной распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, исследовалась нами в течение первых недель объявленной пандемии [8]. Были сделаны выводы о том, что особенности восприятия ситуации детерминируют возникновение тревожных состояний личности [8]. В исследовании Е.А. Сорокоумовой с соавторами ставится вопрос о влиянии особенностей понимания ситуации изоляции в период пандемии COVID-19 на психологическое благополучие личности [9].

Таким образом, актуальным сейчас является исследование, ориентированное на поиск причин разного реагирования лиц одного возраста и пола, имеющих схожие условия жизнедеятельности, на ситуацию, вызванную пандемией COVID-19.

Исследование проводилось в онлайн-формате. Для его организации были сформированы исследовательские выборки, отличающиеся возрастом респондентов (первая группа включала в себя лиц в возрасте от 30 до 45 лет; вторая – от 46 лет до 61 года), их полом и условиями работы (дистанционная форма работы, работа в обычном режиме и безработные). Критерием включенности в исследовательские выборки являлись: отсутствие инфицированных, наличие семьи, средние и выше среднего показатели экспресс-диагностики субъективной оценки жизненного благополучия. Всего онлайн-опросом было охвачено 384 респондента.

Для выявления уровня нервно-психического напряжения респондентов использовалась одноименная методика, разработанная В.Н. Карандашевым. В качестве дополнительной методики нами была выбрана методика «Дифференциальные шкалы эмоций» К. Изарда.

В процессе исследования был зафиксирован тот факт, что пандемия COVID-19 является источником возникновения и развития нервно-психического напряжения у достаточно большого количества людей. Несмотря на то, что крайние показатели, отражающие очень высокий уровень нервно-психического напряжения, был выявлен у относительно небольшого количества опрошенных людей, анализ протоколов исследования показал, что многие респонденты отмечают особое психическое состояние, связанное с повышенной тревогой и страхом, депрессией и апатией (Рисунок 1).

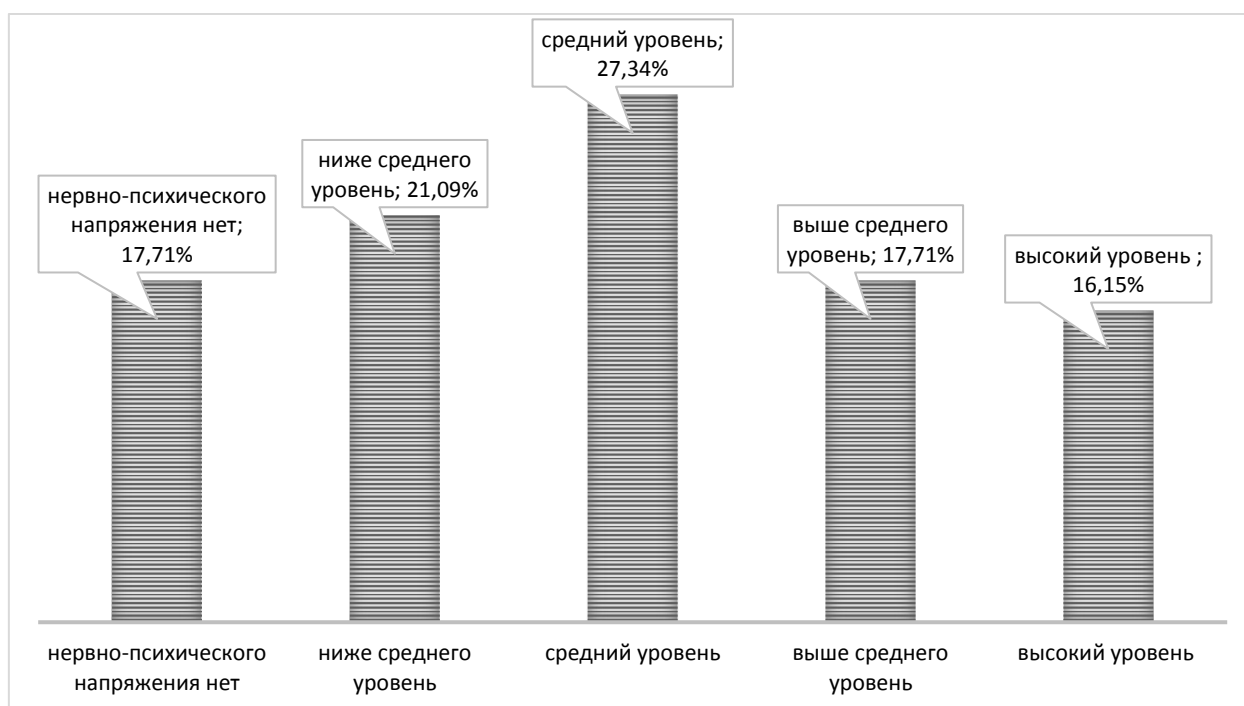


Рис. 1 Процентное распределение респондентов по уровню нервно-психического напряжения в период пандемии COVID-19 (% , n = 384)

Следует акцентировать внимание на том факте, что средним уровнем выраженности нервно-психического напряжения характеризуются менее, чем треть респондентов – 27,34%, что свидетельствует о диаметрально противоположных тенденциях в психическом состоянии лиц трудоспособного возраста.

Дальнейшее исследование, состоящее в сравнительном анализе показателей нервно-психического напряжения у лиц разного возраста, пола и условий работы, показало, что в наибольшей степени особую напряженность испытывают лица, оставшиеся в результате пандемии временно без работы. Вместе с тем, среди лиц, продолжающих работать в обычном режиме, более 10% также характеризуются высоким или выше среднего уровнями нервно-психического напряжения.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что перегрузки психоэмоционального состояния могут быть обусловлены как субъективными факторами, связанными со склонностью личности к проявлению повышенной эмоциональной реакции на стрессовые ситуации, но и с тем, как личность относится к пандемии и какой смысл вкладывает в интерпретацию самой связанной с ней ситуации.

### *Список литературы*

1. Chen H. Insight into the psychological problems on the epidemic of COVID-19 in China by online searching behaviors / Hongguang Chen, Konglai Zhang // Journal of Affective Disorders. – 2020. – Vol. 276 (1). – P. 1093–1094; DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.128>
2. Glowacz F. Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk / F. Glowacz, E. Schmits // Psychiatry Research. – 2020. – Vol. 293. – P. 113486; DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113486>
3. Kar S.K. Mental health research in the lower-middle-income countries of Africa and Asia during the COVID-19 pandemic: A scoping review / Sujita Kumar Kar, Tosin Philip Oyetunji, Aathira J. Prakash, Olusegun Ayomikun Ogunmola, Sarvodaya Tripathy, Monsurat M. Lawal, Zainab K. Sanusi, S.M. Yasir Arafat // Neurology, Psychiatry and Brain Research. – 2020. – Vol. 38. – P. 54–64; DOI: <https://doi.org/10.1016/j.npbr.2020.10.003>
4. Li Zh. Vicarious traumatization: A psychological problem that cannot be ignored during the COVID-19 pandemic / Zhenyu Li, Jingwu Ge, Meiling Yang,

Jianping Feng, Cunming Liu, Chun Yang // *Brain, Behavior, and Immunity*. – 2020. – Vol. 87. – P. 74; <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.047>

5. Smith B.M. Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19 / Brooke M. Smith, Alexander J. Twohy, Gregory S. Smith // *Journal of Contextual Behavioral Science*. – Volume 18, October 2020. – Pages 162–174. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.005>

6. Wheaton M.G. Intolerance of uncertainty as a factor linking obsessive-compulsive symptoms, health anxiety and concerns about the spread of the novel coronavirus (COVID-19) in the United States / Michael G. Wheaton, Gabrielle R. Messner, Jenna B. Marks // *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. – 2021. – Vol. 28. – 100605; DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100605>

7. Zhu Z. The psychological status of people affected by the COVID-19 outbreak in China / Zhen Zhu, Qi Liu, Xiaobing Jiang, Upasana Manandhar, Zhongyu Luo, Xu Zheng, Yuanyuan Li, Jun Xie, Bo Zhang // *Journal of Psychiatric Research*. – 2020. – Vol. 129. – P. 1–7; DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.05.026>

8. Захарова Н.В. Смысловая регуляция тревожных ожиданий в период пандемии COVID-19: конспирологические тенденции / Н.В. Захарова, Т.И. Бонкало, Л.В. Бравве, Т.С. Сюняков, Д.Ф. Ковальчук // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 2020. – Т. 64. – №6. – С. 329–335; DOI: <https://doi.org/10.46563/0044-197X-2020-64-5-329-335>

9. Сорокоумова Е.А. Понимание ситуации самоизоляции в период пандемии COVID-19 как фактор психологического благополучия специалиста / Е.А. Сорокоумова, Е.И. Чердымова, Е.Б. Пучкова, Л.В. Темнова, Т.И. Бонкало, Н.А. Вошева, В.М. Гребенникова // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 2020. – Т. 64. – №6. – С. 358–363; DOI: <http://dx.doi.org/10.46563/0044-197X-2020-64-6-358-363>

## References

1. Chen, H. (2020). Insight into the psychological problems on the epidemic of COVID-19 in China by online searching behaviors. *Journal of Affective Disorders, Vol. 276 (1), 1093*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.128>
2. Glowacz, F., & Schmits, E. (2020). Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk. *Psychiatry Research, Vol. 293*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113486>
3. Kar, S. K., Aathira, J., Monsurat, M., Zainab, K., & Sanusi, S. M. (2020). Mental health research in the lower-middle-income countries of Africa and Asia during the COVID-19 pandemic: A scoping review. *Neurology, Psychiatry and Brain Research, Vol. 38, 54*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.npbr.2020.10.003>
4. Li, Zh. (2020). Vicarious traumatization: A psychological problem that cannot be ignored during the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity, Vol. 87*. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.047>
5. Smith, B. M., Brooke, M., Alexander, J., & Gregory, S. (2020). Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science, Volume 18, October, 18*. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.005>
6. Wheaton, M. G., Michael, G., Gabrielle, R., & Jenna, B. (2021). Intolerance of uncertainty as a factor linking obsessive-compulsive symptoms, health anxiety and concerns about the spread of the novel coronavirus (COVID-19) in the United States. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, Vol. 28*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100605>
7. Zhu, Z. (2020). The psychological status of people affected by the COVID-19 outbreak in China. *Journal of Psychiatric Research, Vol. 129, 1*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.05.026>
8. Zakharova, N. V., Bonkalo, T. I., Bravve, L. V., Siuniakov, T. S., & Koval'chuk, D. F. (2020). Smyslovaia reguliatsiia trevozhnykh ozhidanii v period pandemii COVID-19: konspirologicheskie tendentsii. *Zdravookhranenie Rossiiskoi*

*Federatsii*, T. 64, 6, 329-335. doi:<https://doi.org/10.46563/0044-197X-2020-64-5-329-335>

9. Sorokoumova, E. A., Cherdymova, E. I., Puchkova, E. B., Temnova, L. V., Bonkalo, T. I., Vosheva, N. A., & Grebennikova, V. M. (2020). Ponimanie situatsii samoizoliatsii v period pandemii COVID-19 kak faktor psikhologicheskogo blagopoluchiiia spetsialista. *Zdravookhranenie Rossiiskoi Federatsii*, T. 64, 6, 358-363. doi:<http://dx.org/10.46563/0044-197X-2020-64-6-358-363>

---

**Ковальчук Дмитрий Федорович** – соискатель кафедры педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», Россия, Краснодар.

**Kovalchuk Dmitry Fedorovich** – degree seeking applicant of the Department of Pedagogy and Psychology at FSFEI of HE "Kuban State University", Russia, Krasnodar.

---