

Галой Наталья Юрьевна
канд. психол. наук, ФГБОУ ВО
«Московский педагогический
государственный университет»,
г. Москва, Российской
Федерации
e-mail: n261181@yandex.ru

ПАНДЕМИЯ СПУСТЯ ГОД: ДИНАМИКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Аннотация. В статье описаны результаты лонгитюдного исследования 1 036 дневниковых записей, организованных в форме ежедневного описания респондентами эмоциональных состояний и поведенческих реакций в первые две недели самоизоляции в период пандемии COVID-19 и спустя ровно год. Представлен анализ динамики изменения психического состояния респондентов в зависимости от их пола и возраста. Выявлены значимые различия в динамике психического состояния за год в сторону улучшения в целом по всей выборке за исключением 2-х групп: женщины 18–30 лет и 56–95 лет. Гендерный анализ показал, что женщины проявляют наиболее выраженную реакцию стресса, тревоги и депрессии в текущей ситуации и в долгосрочной перспективе. Возрастной анализ показал, что молодые люди, студенты, демонстрируют выраженные колебания психического состояния и склонность к негативному фону переживаний как в момент вспышки коронавирусной инфекции, так и год спустя.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, неопределенность, психическое состояние, стресс, структурированный дневник, лонгитюдное исследование, самоизоляция, эмоциональное состояние

Для цитирования: Галой Н.Ю. Пандемия спустя год: динамика психического состояния в условиях неопределенности // Вестник университета. 2021. № 12. С. 185–194

Natalia Yu. Galoy
Cand. Sci. (Psy.), Moscow
Pedagogical State University,
Moscow, Russia
e-mail: n261181@yandex.ru

PANDEMIC A YEAR LATER: DYNAMICS OF MENTAL STATE IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

Abstract. The article describes the results of a longitudinal study of 1036 diary entries organised in the form of a daily description by respondents of emotional states and behavioral reactions in the first two weeks of self-isolation during the COVID-19 pandemic and exactly a year later. The analysis of the dynamics of changes in the mental state of respondents, depending on their gender and age, has been presented. Significant differences in the dynamics of mental state over the year have been revealed in the direction of improvement in the whole sample, except for 2 groups: women 18–30 years old and 56–95 years old. Gender analysis has shown that women show a most pronounced reaction to stress, anxiety and depression at the moment and in long term perspective. Age analysis has shown that young people, students, demonstrate pronounced fluctuations in their mental state and a tendency to a negative background of experiences both at the time of the outbreak of coronavirus infection and a year later.

Keywords: COVID-19 pandemic, uncertainty, mental state, stress, structured diary, longitudinal study, self-isolation, emotional state

For citation: Galoy N.Yu. Pandemic a year later: dynamics of mental state in conditions of uncertainty, *Vestnik universiteta*, 2021, no. 12, pp. 185–194. DOI: 10.26425/1816-4277-2021-12-185-194

Введение

Технологический и информационный прогресс современного мира с его многообразием возможностей на всех уровнях жизнедеятельности человека в то же время приводит к повышению состояния неопределенности. Уникальным прецедентом актуализации феномена неопределенности стала пандемия COVID-19, стремительно охватившая весь мир с начала 2020 г. За рекордно короткий срок изменилась жизнь миллионов людей, затронув все сферы бытия: от глобальных экономических процессов до межличностного взаимодействия в семейных и дружеских, учебных и профессиональных отношениях.

В самом общем значении «неопределенность» можно трактовать как «неизвестность», «неясность», «недостоверность», невозможность предвидеть какие-то события и контролировать их. В этом контексте пандемия

© Галой Н.Ю., 2021.

Статья доступна по лицензии Creative Commons «Attribution» («Атрибуция») 4.0. всемирная (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

© Galoy N.Yu., 2021.

This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



COVID-19 – уникальное явление, которое впервые в истории привела к изоляции мирового масштаба и единовременному мировому дистрессу.

На данный момент полной картины того, как пандемия и карантинные меры повлияли на психическое состояние людей в России и в мире в целом нет. Опубликованные лонгитюдные исследования носят кратковременный характер от нескольких недель до нескольких месяцев и, как правило, охватывают период самоизоляции. Поэтому изучение многомерности стрессовых воздействий и способов совладания с неопределенностью, которые повлекла пандемия COVID-19, является темой наиболее актуальной и составляет предметную область данного исследования.

Целью работы является метаанализ особенностей психического состояния респондентов с первого по четырнадцатый день самоизоляции и ровно год спустя. Динамика изменения психического состояния участников исследования интерпретируется нами как индикатор толерантности или интолерантности к неопределенности, вызванной пандемией COVID-19.

Обзор литературы

Большая часть зарубежных и отечественных исследований, опубликованных в 2020–2021 гг. связана с описанием особенностей психического реагирования различных категорий граждан на вспышку пандемии и период самоизоляции. Обобщая эти данные, можно заключить, что во всем мире наблюдался стабильно высокий уровень стресса, тревоги, депрессии и нарушения сна независимо от географии и количества случаев заболевания COVID-19 [1–3; 5; 8–10; 12–14; 16; 18].

В ряде исследований показано, что в ситуации пандемии COVID-19 люди, имеющие в анамнезе проблемы психического здоровья, испытывают больший психологический стресс [8; 9]. В исследованиях, касающихся изучения возрастных особенностей психического реагирования в период вспышки коронавируса показали, что молодые возрастные группы оказываются наиболее уязвимы к стрессу, депрессии и тревожным симптомам [10; 11; 14; 15; 17]. Гендерный анализ ранних психологических последствий пандемии свидетельствует о том, что у женщин симптомы тревожного спектра носят более выраженный характер [12; 13].

Сейчас полной картины того, как пандемия и карантинные меры повлияли на психическое состояние людей в России и в мире в целом нет. Опубликованные лонгитюдные исследования носят кратковременный характер от нескольких недель до нескольких месяцев и, как правило, охватывают период самоизоляции. Поэтому изучение многомерности стрессовых воздействий и способов совладания с неопределенностью, которые повлекла пандемия COVID-19, является темой наиболее актуальной и составляет предметную область настоящего исследования.

Понятие «неопределенность» в научной литературе имеет широкий спектр толкований. В зависимости от контекста изучения, неопределенность могут трактовать как «индивидуальную склонность оценивать неопределенные ситуации как желаемые или опасные» (S. Budner), как «тенденцию воспринимать неопределенную информацию как разновидность психологического дискомфорта» (R. Norton), как «разброс реакций от отвержения до привлекательности при интерпретации неизвестных противоречивых стимулов» (D. McLain), как «систему отношений, установку, которая содержит в себе когнитивное оценивание неопределенности, эмоциональное реагирование и определенное поведенческое реагирование» (Е. Г. Луковицкая), как «когнитивный стиль, связанный с неспособностью принимать без дискомфорта стимулы, предполагающие альтернативные интерпретации» (М. А. Холодная), как «способность выносить тревогу относительно непредсказуемого будущего» (Д. А. Леонтьев), как «интеллектуально-личностное свойство, соотносимое с готовностью к риску» (Т. В. Корнилова) [4; 6; 14].

Общим в трактованиях феномена неопределенности выступает эмоциональное реагирование, как проявление способности быть в неопределенности, совладать с неопределенностью или толерантность к неопределенности. Попадая в ситуацию неопределенности у человека меняется вся психическая деятельность в комплексе ее когнитивных, эмоциональных, поведенческих и других проявлений. Это сопровождается характерными изменениями психического состояния.

Предметом изучения в данном исследовании выступают психические состояния респондентов, оцениваемые по результатам самоописаний в дневниковых записях периода пандемии COVID-19 2020–2021 гг. Методологической основой является концепция неравновесных психических состояний А. О. Прохорова (1994) [7].

Психические состояния ситуативны, они характеризуют особенности психического реагирования, интерпретации и саморегуляции человека в данный момент времени, как следствие каких-то внешних изменений и воздействий (Прохоров, 2020). Основателем психологии состояний считается Н. Д. Левитов (1964) и его последователи: автор системных описаний состояний В. А. Ганзен (1984), А. О. Прохоров (1994), Л. В. Куликов (2000), В. Ф. Сопов (2005).

А. О. Прохоров рассматривает психические состояния с точки зрения информационно-энергетических оснований и понимает как отражение личностью ситуации в виде совокупности различных характеристик человека, возникающее в динамике психической деятельности и отражающее единство поведения и переживания [7].

Идея концепции неравновесных психических состояний заключается в возможности исследования динамических изменений: этапов изменения психических состояний, их взаимопереходов и перестроек, выявления зависимости психического состояния от внешних и внутренних условий жизнедеятельности человека. Это стало возможным благодаря введению энергетической шкалы градации психических состояний, теоретической основой которой послужил континуум активации Д. Линдесли и шкала уровней психической активности В. А. Ганзена.

В рамках концепции неравновесных психических состояний А. О. Прохоровым разработана собственная классификация психических состояний под названием «Шкала уровней психической активности сознания и общая систематика состояний». В ней автор выделяет три энергетических уровня психической активности и дает описание соответствующих им состояний психической активности: 1 – уровень повышенной психической активности, он характеризуется такими состояниями психической активности, как счастье, восторг, экстаз, тревога, страх, гнев, ярость, ужас, паника, восхищение, страсть, ненависть, воодушевление, мобилизация, дистресс, негодование и др.; 2 – уровень средней (оптимальной) психической активности, он характеризуется такими состояниями психической активности, как спокойствие, симпатия, сострадание, эмпатия, готовность, борьба мотивов, сосредоточенное озарение (инсайт), заинтересованность, сомнение, удивление, размышление, озадаченность и др.; 3 – уровень пониженной психической активности, который характеризуется такими состояниями психической активности, как грезы, подавленность, грусть, печаль, тоска, горе, страдание, усталость, утомление, монотония, скука, протестация, рассеянность, релаксация, кризисное состояние и др. [7].

Таким образом, психические состояния классифицируются по модальности (положительные и отрицательные) и в зависимости от энергетического уровня (психические состояния высокого, оптимального (относительная норма, нулевая точка отсчета), пониженного уровней активности). Анализ динамики психических состояний с учетом энергетической шкалы психической активности и модальности принят за основу обработки экспериментальных данных, полученных в этом исследовании.

Материалы и методы

Идея данного исследования возникла случайно, в процессе поиска способа снижения эмоционального потрясения и потенцирования эффективных стратегий совладания со стрессом и неопределенностью у студентов в период жестких карантинных мер при вспышке коронавирусной инфекции в стране. Таким способом стало задание по ведению структурированного дневника в период с 1 по 30 апреля 2020 г. Так как обязательная самоизоляция в Москве и близлежащих регионах была объявлена с 30 марта 2020 г., а большинство участников исследования в этот период находились в пределах Московской области, то в целом начало ведения дневниковых записей соответствует началу их домашней самоизоляции. Данные лонгитюдного исследования включают анализ дневниковых записей с 1 по 14 апреля 2020 г.

Общее количество участников лонгитюдного исследования 1 036 респондентов. Ядром исследуемой выборки стали студенты 1 и 2 курса Института иностранных языков Московского педагогического государственного университета в количестве 248 человек (222 девушки и 26 юношей). С точки зрения временной организации лонгитюдное исследование проводилось в два этапа: исследование психического состояния респондентов с 1 по 14 апреля 2020 г. и с 1 по 14 апреля 2021 г.

Студентам было предложено ежедневно вести дневниковые записи, в которых необходимо было охарактеризовать преобладающие эмоциональные состояния (по модальности и уровню психической активности) и поведенческие реакции свои и близких людей, с которыми удается поддерживать связь в период самоизоляции в 2020 г. и в 2021 г. Среди наблюдаемых и опрашиваемых близких каждым студентом было охвачено от

двух до шести человек. При ведении дневниковых записей студенты преимущественно описывали своих родителей, братьев и сестер, подруг и друзей, своих молодых людей или девушек. Таким образом, общее количество участников исследования мы оцениваем по количеству описаний конкретных людей в каждом дневнике.

При анализе дневниковых записей оценка психического состояния респондента производилась методом контент-анализа описаний в разделе дневника «Что чувствует?». Описания, представленные в разделах «Степень эмоционального напряжения» и «Как себя ведет?» анализировались как уточняющие и поясняющие записи об эмоциональных состояниях.

Результаты исследования

Для интерпретации дневниковых описаний и удобства сопоставления экспериментальных данных выборки на основе классификации психических состояний А. О. Прохорова, была составлена обобщенная таблица и введен числовой критерий, обозначенный целыми числами в интервале от –2 до 1 (табл. 1).

Таблица 1

Критериальный анализ психического состояния

Числовой критерий	Уровень психической активности	Состояние психической активности с учетом эмоционального фона
1	Состояние повышенной психической активности Позитивный эмоциональный фон	Радость, ликование, счастье; восторг, восхищение, упоение, экстаз; страсть, симпатия, влюбленность, любовь
0	Состояния средней (оптимальной) психической активности	Спокойствие, симпатия, сострадание, эмпатия, готовность, борьба мотивов, сосредоточенное озарение (инсайт), заинтересованность, сомнение, удивление, размышление, озадаченность и др.
– 1	Состояния пониженной психической активности	Грезы, подавленность, грусть, печаль, тоска, апатия, уныние, отчаяние, горе, страдание, усталость, утомление, переутомление, монотония, скука, протрация, рассеянность, релаксация, кризисное состояние и др.
– 2	Состояние повышенной психической активности Негативный эмоциональный фон	Испуг, страх, ужас, паника, раздражение, возмущение, гнев, ярость, негодование, дистресс, бешенство и др.

Источник: [2]

Как следует из таблицы, чем больше психическое состояние субъекта отклоняется от позитивного состояния повышенной активности в сторону негативного состояния повышенной психической активности, тем ниже значение числового критерия в оценке психического состояния [2]. Анализ динамики психического состояния респондентов в апреле 2020 г. представлен в таблице 2.

Таблица 2

Средние значения психического состояния респондентов с 1 по 14 апреля 2020 г.

Выборка	Числовой критерий состояния													
	01.04.2021	02.04.2021	03.04.2021	04.04.2021	05.04.2021	06.04.2021	07.04.2021	08.04.2021	09.04.2021	10.04.2021	11.04.2021	12.04.2021	13.04.2021	14.04.2021
Вся выборка	–0,35	–0,42	–0,43	–0,37	–0,38	–0,37	–0,32	–0,4	–0,38	–0,33	–0,37	–0,31	–0,34	–0,37
Женщины	–0,35	–0,44	–0,47	–0,42	–0,40	–0,41	–0,34	–0,41	–0,41	–0,37	–0,38	–0,29	–0,35	–0,41
Мужчины	–0,33	–0,36	–0,35	–0,27	–0,33	–0,27	–0,28	–0,36	–0,33	–0,25	–0,33	–0,31	–0,31	–0,28

Выборка	Числовой критерий состояния													
	01.04.2021	02.04.2021	03.04.2021	04.04.2021	05.04.2021	06.04.2021	07.04.2021	08.04.2021	09.04.2021	10.04.2021	11.04.2021	12.04.2021	13.04.2021	14.04.2021
«Девушки» (женщины 18–30 лет)	–0,35	–0,43	–0,43	–0,41	–0,42	–0,40	–0,30	–0,38	–0,40	–0,37	–0,36	–0,27	–0,31	–0,38
Мужчины 18–30 лет	–0,34	–0,41	–0,40	–0,24	–0,31	–0,24	–0,24	–0,30	–0,34	–0,24	–0,31	–0,29	–0,30	–0,27
Женщины 38–55 лет	–0,37	–0,47	–0,56	–0,45	–0,38	–0,49	–0,40	–0,43	–0,43	–0,38	–0,47	–0,37	–0,46	–0,48
Мужчины 40–60 лет	–0,42	–0,42	–0,32	–0,31	–0,41	–0,25	–0,39	–0,44	–0,28	–0,25	–0,31	–0,33	–0,29	–0,29
«Бабушки» (женщины 56–95 лет)	–0,38	–0,57	–0,38	–0,43	–0,30	–0,19	–0,27	–0,51	–0,22	–0,38	–0,38	–0,38	–0,42	–0,51
Самоописания	–0,33	–0,48	–0,54	–0,37	–0,49	–0,43	–0,3	–0,33	–0,49	–0,42	–0,44	–0,26	–0,37	–0,42

Составлено авторами по материалам исследования

Из таблицы 2 следует, что состояния максимального отрицательного возбуждения и напряжения при оценке всей выборки приходятся в среднем на первые дни самоизоляции. Факт известия о распространении смертельно опасной инфекции коронавируса и меры самоизоляции вызвал у респондентов стрессовые реакции, чем и объясняются средние достаточно высокие отрицательные показатели критерия психического состояния в первые несколько дней самоизоляции. В целом колебания психического состояния респондентов происходят волнообразно в пределах отрицательного спектра переживаний.

Усредненные значения критерия психического состояния респондентов, колеблющиеся в интервале от –0,43 до –0,31 свидетельствуют в целом о преобладании в течение четырнадцати дней самоизоляции состояний пониженной психической активности, когда люди погружаются в рефлексивные переживания преимущественно негативного спектра в поисках путей разрешения трудных жизненных ситуаций и выработки моделей адаптивного поведения. Повышение отрицательных значений критерия свидетельствует о нарастании внутреннего напряжения и невротизации, следовательно, готовности субъектов реагировать на уровне поведения [7].

Экспериментальная выборка была упорядочена по возрастно-половому признаку на следующие группы: «Женщины» (668 респондентов: студентки, подруги, сестры, мамы, тети, бабушки), «Мужчины» (378 респондентов: студенты, друзья, братья, папы, дяди, бабушки), «Девушки» (18–30 лет) (396 респондентов: студентки и подруги), «Мужчины (18–30 лет)» (181 респондент: студенты и друзья), «Женщины» (38–55 лет) (199 респондентов: мамы, тети), «Мужчины» (40–60 лет) (161 респондент: папы, отчимы, дяди), «Бабушки» (56–95 лет) (37 респондентов), «Самоописания» (248 студентов).

Анализируя динамику психического состояния у респондентов, объединенных в группы по возрастно-половому признаку и самоописания, отметим, что наибольшие отрицательные значения усредненных значений характерны для бабушек, женщин среднего возраста и студентов, которые вели эти дневники. Эти респонденты оказались наиболее уязвимы для стресса и чаще остальных испытывали негативные эмоциональные состояния повышенной психической активности: испуг, страх, ужас, паника, раздражение, возмущение, гнев, ярость, негодование и пр.

Известно, что отрицательные психические состояния высокого уровня активности в случае отсутствия быстрого разрешения проблемы, как это случилось в условиях пандемии COVID-19, погружают субъекта в длительные негативные переживания и рефлексии. Продолжительность этих переживаний энергетически

истощает человека и переводит в плоскость другого неравновесного состояния: с пониженной психической активностью, при этом интенсивность познавательной деятельности субъекта, направленной на поиск оптимального решения, не снижается. Чем быстрее решается проблема, тем быстрее у человека формируется «новое понимание» и, соответственно, переход из неравновесного состояния в оптимальное [7].

Значимость различий в психическом состоянии в группах респондентов, систематизированных по возрастно-половому признаку не выявлена. Это согласуется с общемировыми исследованиями и связано со стабильно высоким уровнем стресса независимо от места проживания и количества случаев заболевания COVID-19. Анализ динамики психического состояния респондентов в апреле 2021 г. представлен в таблице 3.

Таблица 3

Средние значения показателя психического состояния респондентов с 1 по 14 апреля 2021 г.

Выборка	Числовой критерий состояния													
	01.04.2021	01.04.2021	01.04.2021	01.04.2021	01.04.2021	01.04.2021	01.04.2021	01.04.2021	01.04.2021	01.04.2021	01.04.2021	01.04.2021	01.04.2021	01.04.2021
Вся выборка	– 0,27	– 0,17	– 0,13	– 0,12	– 0,21	– 0,21	– 0,19	– 0,15	– 0,07	– 0,04	– 0,11	– 0,16	– 0,09	– 0,17
Женщины	– 0,27	– 0,14	– 0,20	0,02	– 0,22	– 0,16	– 0,06	– 0,01	0,03	– 0,01	– 0,14	– 0,06	– 0,08	– 0,07
Мужчины	– 0,20	– 0,11	– 0,05	– 0,24	– 0,08	– 0,30	– 0,21	– 0,24	– 0,10	– 0,04	– 0,07	– 0,18	– 0,05	– 0,17
«Девушки» (женщины 18–30 лет)	– 0,31	– 0,11	– 0,20	0,01	– 0,23	– 0,20	– 0,13	– 0,10	0,01	0,01	– 0,16	– 0,03	– 0,15	– 0,04
Мужчины 18–30 лет	– 0,28	– 0,28	– 0,14	– 0,12	– 0,43	– 0,12	– 0,32	– 0,25	– 0,20	– 0,15	– 0,18	– 0,38	– 0,19	– 0,37
Женщины 38–55 лет	– 0,33	– 0,14	– 0,30	0,01	– 0,28	– 0,10	– 0,18	0,03	0,05	– 0,03	0,01	0,01	– 0,06	– 0,03
Мужчины 40–60 лет	– 0,51	– 0,60	– 0,37	0,00	– 0,17	– 0,06	– 0,57	– 0,26	– 0,46	– 0,06	– 0,18	0,06	0,26	0,14
«Бабушки» (женщины 56–95 лет)	– 0,29	– 0,17	– 0,19	– 0,46	– 0,1	– 0,5	– 0,26	– 0,17	0,03	0,14	0,14	– 0,15	0,04	– 0,19
Самоописание	– 0,27	– 0,18	– 0,09	– 0,18	– 0,19	– 0,23	– 0,26	– 0,23	– 0,14	– 0,07	– 0,09	– 0,22	– 0,09	– 0,21

Составлено авторами по материалам исследования

Из таблицы 3 следует, что в целом колебания психического состояния респондентов всей выборки спустя год после вспышки пандемии COVID-19 все же носят отрицательный характер и находятся в пределах от –0,27 до –0,09. Эти усредненные данные мы можем интерпретировать как близкие к оптимальному состоянию психической активности. Кроме того, в жизни респондентов стали появляться периоды, характеризующиеся как позитивные состояния повышенной психической активности. Следовательно, их самооощущение чаще, но не в целом, описывается такими состояниями, как спокойствие, симпатия, заинтересованность, сомнение, удивление, размышление, озадаченность, радость и вдохновение.

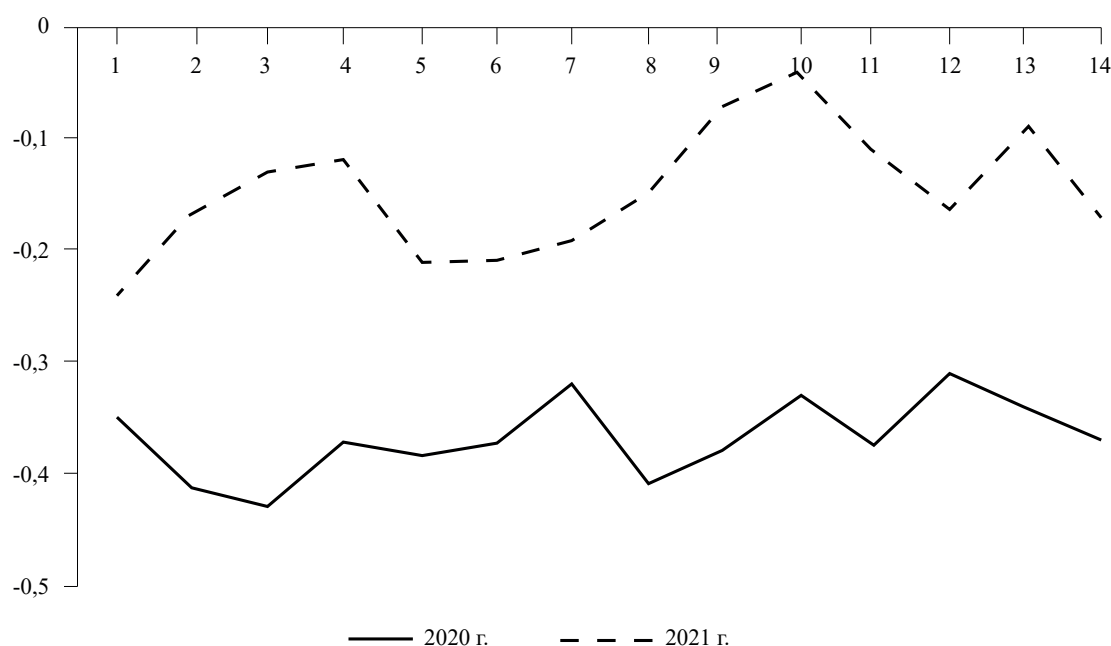
Анализируя динамику психического состояния у респондентов, объединенных в группы по возрастно-половому признаку и их самоописания, отметим, что наибольшие отрицательные значения усредненных значений характерны для «Бабушек» и женщин среднего возраста, то есть они спустя год после вспышки пандемии чаще испытывают негативные эмоциональные состояния повышенной психической активности: страх, панику, раздражение, возмущение, гнев, ярость, негодование и др. Им же свойственны более выраженные колебания эмоциональных состояний. В группе студентов, которые вели дневниковые записи, выявлены зна-

чительные колебания в динамике психического состояния от крайних отрицательных до явно положительных. Наиболее уравновешенное состояние характерно для мужчин среднего возраста.

Значимость различий в психическом состоянии 2021 г. в группах респондентов, систематизированных по возрастно-половому признаку не выявлена.

Однако из общего числа респондентов можно выделить 83 человека (8 % выборки: 34 женщины среднего возраста, 7 мужчин среднего возраста, 23 «Девушки», 12 «Юношей», 7 «Бабушек»), у которых выявлено снижение показателей критерия оценки психического состояния по сравнению с периодом самоизоляции. Как правило, это респонденты, которые по данным дневниковых описаний не демонстрировали выраженные отрицательные эмоциональные состояния, подкрепляемые соответствующей поведенческой активностью. Ухудшение их психического состояния может быть интерпретировано как посттравматическое стрессовое расстройство.

В целом по всей выборке и по отдельным ее группам, систематизированным по возрастно-половому признаку, выявлено повышение средних значений в оценке психического состояния спустя год с момента вспышки коронавирусной инфекции в России (рис. 1).



Источник: [2]

Рис. 1. Динамика психического состояния респондентов (вся выборка) с 1 по 14 апреля в 2020 г. и 2021 г.

Статистическая достоверность значимости этих различий вычислялась с помощью t-критерия Стьюдента (табл. 4).

Таблица 4

Оценка значимости различий в динамике психического состояния респондентов в 2020–2021 гг.

Выборка / статистический метод	Вся выборка	Женщины	Мужчины	«Девушки» (женщины 18–30 лет)	Мужчины 18–30 лет	Женщины 38–55 лет	Мужчины 40–60 лет	«Бабушки» (женщины 56 – 95 лет)	Самоописания
t-критерий Стьюдента	7,60**	2,82**	6,22**	1,76	3,15**	4,27**	1,36**	0,04	1,81

** – 0,01 % уровень значимости различий; * – 0,05 % уровень значимости различий

Составлено авторами по материалам исследования

Статистически значимые различия в динамике психических состояний в период с 1 по 14 апреля 2020 г. и с 1 по 14 апреля 2021 г. выявлены как у всей совокупности респондентов, так и в группе женщин, мужчин, мужчин в возрасте от 18 до 30 лет, женщин среднего возраста. Это свидетельствует о значимом улучшении их психического состояния за год с момента вспышки коронавирусной инфекции.

Известно, что положительные психические состояния высокого уровня активности запускают интенсивную когнитивную переработку информации в неопределенной противоречивой ситуации и обеспечивают быструю выработку эффективного поведения и достижение целей. В контексте полученных нами результатов это свидетельствует о повышении у большинства респондентов адаптивности, стрессоустойчивости, толерантности к неопределенности, связанной с пандемией COVID-19.

В группе «Девушек» от 18 до 30 лет, «Бабушек» и студентов, которые вели дневниковые записи, несмотря на положительную динамику в оценке психических состояний за год, статистически значимых улучшений не выявлено. Разброс данных в этих группах испытуемых велик, поэтому оценка истинных причин интолерантности к неопределенности требует более детального контент-анализа дневниковых записей.

Заключение

Лонгитюдное исследование показало, что женщины, по сравнению с мужчинами, в ситуации вспышки пандемии COVID-19 проявляют более выраженную, экспрессивную реакцию стресса, тревоги и депрессии в моменте и в долгосрочной перспективе. Наиболее уязвимыми являются женщины пожилого возраста и молодые люди, особенно девушки. Анализ студенческих самоописаний выявляет выраженные колебания психического состояния и склонность к негативному фону переживаний как в момент вспышки коронавирусной инфекции, так и год спустя. В основе таких реакций молодых людей может лежать недостаточная сформированность механизмами адаптации к трудным жизненным ситуациям и неопределенности на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

В группу риска попадают также женщины пожилого возраста, дефицитом у которых является жизнестойкость в том понимании этого феномена, который был предложен С. Мадди, – *hardiness*» – резилентность, устойчивость, способность быстро возвращаться к оптимальному психическому состоянию в трудных жизненных ситуациях.

Библиографический список

1. Алехин, А. Н., Дубинина, Е. А. Пандемия: клинико-психологический аспект // Артериальная Гипертензия. – 2020. – Т. 26, № 3. С. 312–316. <https://doi.org/10.18705/1607-419x-2020-26-3-312-316>
2. Галой Н. Ю., Цзюань, Ф., Вэньсюань, Л., Цяньцян, У., Огнев, А. С. Кросскультурный анализ психического состояния людей в период пандемии коронавируса: Россия и Китай // Человеческий капитал. – 2021. – № 2 (146). – С. 106–116. <https://doi.org/10.25629/HC.2021.02.10>
3. Козлов, В. В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 34. – С. 40–57. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2020.34.40>
4. Корнилова, Т. В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8, № 40. – С. 3.
5. Кочетова, Ю. А., Климакова, М. В. Исследования психического состояния людей в условиях пандемии COVID-19 // Современная зарубежная психология. – 2021. – Т. 10, № 1. – С. 48–56. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100105>
6. Луковицкая, Е. Г. Социально психологическое значение толерантности к неопределенности: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05. – СПб., 1998. – 18 с.
7. Валиуллина, М. Е., Габдреева, Г. Ш., Менделевич, В. Д., Прохоров, А. О. Психология состояний. Учебное пособие / под ред. проф. А. О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2011. – 623 с.
8. Adamson, M. M., Phillips, A., Seenivasan, S., Martinez, J., Grewal, H., Kang, X., Coetzee, J. Ph., Luttenbacher, I., Jester, A., Harris, O. A., Spiegel, D. International prevalence and correlates of psychological stress during the global COVID-19 pandemic // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – No. 17 (24). – Art. 9248. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249248>
9. Brailovskaia, J., Cosci F., Mansueto, G., Miragall, M., Herrero, R., Baños, R. M., Krasavtseva, Y., Kochetkov, Y., Margraf, J. The association between depression symptoms, psychological burden caused by Covid-19 and physical activity: An investigation in Germany, Italy, Russia, and Spain // Psychiatry Research. – 2021. – V. 295. – Art. 113596. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113596>

10. El Keshky, M. E. S., Alsabban, A. M., Basyouni, S. S. The psychological and social impacts on personal stress for residents quarantined for COVID-19 in Saudi Arabia // *Archives of Psychiatric Nursing*. – 2021. – V. 35, No. 3. – Pp. 311–316. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.09.008>
11. Daly, M., Robinson, E. Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States // *Journal of Psychiatric Research*. – 2021. – V. 136. – Pp. 603–609. <https://doi.org/10.1016/j.psychires.2020.10.035>
12. García-Fernández, L., Romero-Ferreiro, V., Padilla, S., López-Roldán, P. D., Monzó-García, M., Rodríguez-Jimenez, R. Gender differences in emotional response to the COVID-19 outbreak in Spain // *Brain and Behavior*. – 2021. – V. 11, No. 1. – Art. e01934. <https://doi.org/10.1002/brb3.1934>
13. González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. A., Saiz, J., Muñoz, M. Mental health consequences of the Covid-19 outbreak in Spain. A longitudinal study of the alarm situation and return to the new normality // *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*. – 2021. – V. 107, No. 2. – Art. 110219. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110219>
14. Kagan, A. R., Levi, L. Health and environment – psychological stimuli: a review // *Society, Science and Medicine*. – 1974. – V. 8, No. 5. – Pp. 225–241. [https://doi.org/10.1016/0037-7856\(74\)90092-4](https://doi.org/10.1016/0037-7856(74)90092-4)
15. Kar, N., Kar, B., Kar, S. Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey // *Psychiatry Research*. – 2021. – V. 295. – Art. 113598. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113598>
16. Riaz, M., Abid, M., Bano, Z. Psychological problems in general population during covid-19 pandemic in Pakistan: role of cognitive emotion regulation // *Annals of Medicine*. – 2021. – V. 53, No. 1. – Pp. 189–96. <https://doi.org/10.1080/07853890.2020.1853216>
17. Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., Jackson, M. L. Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey // *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*. – 2021. – V. 109, No. 3. – Art. 110236. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>
18. Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J., Duan, H. The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style // *Journal of Anxiety Disorders*. – 2021. – V. 77, No. 3. – Art. 102328. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102328>

References

1. Alekhin A. N., Dubinina E. A. Pandemic: the view of a clinical psychologist, *Arterial Hypertension*, 2020, vol. 26, no. 3, pp. 312–316. (In Russian). <https://doi.org/10.18705/1607-419x-2020-26-3-312-316>
2. Galoy N. Yu., Juang F., Wenxuan L., Qianqian W., Ognev A. S. Cross-cultural analysis of the mental state of people during the pandemic coronavirus: Russia and China, *Chelovecheskii kapital*, 2021, no. 2 (146), pp. 106–116. (In Russian). <https://doi.org/10.25629/HC.2021.02.10>
3. Kozlov V. V. Dynamics of psychological content of the pandemic crisis, *The Bulletin of Irkutsk State University. Series: Psychology*, 2020, vol. 34, pp. 40–57. (In Russian). <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2020.34.40>
4. Kornilova, T. V. The principle of uncertainty in psychology of choice and risk, *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2015, vol. 8, no. 40, p. 3. (In Russian).
5. Kochetova Yu. A., Klimakova, M. V. Psychological state researches in the context of the COVID-19 pandemic, *Journal of Modern Foreign Psychology*, 2021, vol. 10, no. 1, pp. 48–56. (In Russian). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100105>
6. Lukovitskaya E. G. *Socio-psychological significance of tolerance to uncertainty*: Abstract of Dissertation of Candidate of Psychological Sciences: 19.00.05, St. Petersburg, 1998, 18 p. (In Russian).
7. Valiullina M. E., Gabdreeva G. Sh., Mendelevich V. D., Prokhorov A. O. *Psychology of states*. Textbook, Ed. prof. A. O. Prokhorov, Moscow, Kogito-Tsentr, 2011, 623 p.
8. Adamson M. M., Phillips A., Seenivasan, S., Martinez J., Grewal H., Kang X., Coetzee J. Ph., Luttenbacher I., Jester A., Harris O. A., Spiegel D. International prevalence and correlates of psychological stress during the global COVID-19 pandemic, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, no. 17 (24), article 9248. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249248>
9. Brailovskaia J., Cosci F., Mansueto G., Miragall M., Herrero R., Baños R. M., Krasavtseva Y., Kochetkov Y., Margraf J. The association between depression symptoms, psychological burden caused by Covid-19 and physical activity: An investigation in Germany, Italy, Russia, and Spain, *Psychiatry Research*, 2021, vol. 295, article 113596. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113596>
10. El Keshky MES, Alsabban A.M., Basyouni S.S. The psychological and social impacts on personal stress for residents quarantined for COVID-19 in Saudi Arabia, *Archives of Psychiatric Nursing*, 2021, vol. 35, no. 3, pp. 311–316. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.09.008>

11. Daly M., Robinson E. Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States, *Journal of Psychiatric Research*, 2021, vol. 136, pp. 603–609. <https://doi.org/10.1016/j.psychires.2020.10.035>
12. García-Fernández L., Romero-Ferreiro V., Padilla S., David López-Roldán P., Monzó-García M., Rodríguez-Jimenez R. Gender differences in emotional response to the COVID-19 outbreak in Spain. *Brain Behav. Jan*; 2021, vol. 11, no. 1, article e01934. <https://doi.org/10.1002/brb3.1934>
13. González-Sanguino C., Ausín B., Castellanos M. A., Saiz J., Muñoz M. Mental health consequences of the Covid-19 outbreak in Spain. A longitudinal study of the alarm situation and return to the new normality, *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 2021, vol. 107, no. 2, article 110219. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110219>
14. Kagan A., Levi L. Health and environment – psychological stimuli: a review, *Society, Science and Medicine*, 1974, vol. 8, no. 5, pp. 225–241. [https://doi.org/10.1016/0037-7856\(74\)90092-4](https://doi.org/10.1016/0037-7856(74)90092-4)
15. Kar N., Kar B., Kar S. Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey, *Psychiatry Research*, 2021, vol. 295, article 113598. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113598>
16. Riaz M., Abid M., Bano Z. Psychological problems in general population during covid-19 pandemic in Pakistan: role of cognitive emotion regulation, *Annals of Medicine*, 2021, vol. 53, no. 1, pp. 189–196. <https://doi.org/10.1080/07853890.2020.1853216>
17. Varma P., Junge M., Meaklim H., Jackson M. L. Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey, *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 2021, vol. 109, no. 3, article 110236. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>
18. Yan L., Gan Y., Ding X., Wu J., Duan, H. The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style, *Journal of Anxiety Disorders*, 2021, vol. 77, no. 3, article 102328 <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102328>