ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПАНДЕМІЇ ДЛЯ СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF A PANDEMIC FOR MODERN UKRAINIAN SOCIETY AS SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEM

У статті розглядається пандемія COVID-19 і протиепідемічні заходи, що впроваджуються на державному рівні, як макростресори для населення. Перелічено умови та чинники ситуації пандемії, що є стресовими. Здійснено аналіз результатів іноземних і вітчизняних досліджень впливу пандемії на психічне здоров'я та психологічне благополуччя людей. Названо низку психічних розладів і психологічних станів, що часто виникають під час епідемії коронавірусу. Указується на те, що заходи соціальної ізоляції, запроваджені для уповільнення поширення захворюваності на COVID-19, спричинили збільшення частоти сімейних конфліктів, випадків домашнього насильства й втрати когось зі своїх рідних, близьких, друзів, колег, загострення інших тяжких хвороб. Ці люди травмовані важкою втратою, переживають горе, відчай, тугу. Відомо, що астеничні емоційні реакції характеризуються зниженням життєвих сил, функцій органів, чутливості, мотивації, повільністю, загальмованістю або навіть припиненням активності, що часто призводить до помилок, невдач, хвороб тощо. Актуальними для українців виявляються інші різновиди втрат у період пандемії: утрата можливостей, на які очікували й сподівалися, утрата впевненості в майбутньому та втрата спокою. Наслідками переживання втрат є психологічні дефіцитарні стани, які руйнують цілісність життєвого світу особистості. Представлено результати проведеного онлайн-опитування українців щодо їхнього психологічного самопочуття під час пандемії та запровадження карантинних заходів. З проведеного дослідження стало відомо, що від третини до половини опитаних українців відчувають пригніченість, тривогу, дратівливість, занепокоєння, мають розлади настрою, сну та/або апетиту, у них відсутні надії на майбутнє, мало радощів у житті й відсутнє відчуття повноти життя. Зроблені висновки про значні негативні наслідки впливу пандемії та протиепідемічних заходів на психічне здоров'я та психологічне самопочуття жителів України. Висловлені припущення про можливі віддалені негативні психологічні наслідки пандемії.

Ключові слова: пандемія COVID-19, карантин, макростресори, психологічні наслідки пандемії, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, негативні психоемоційні стани.

The article considers the COVID19 pandemic and anti-epidemic measures implemented at the state level as macro-stressors for the population. The conditions and factors of the pandemic situation that are stressful are listed. An analysis of the results of foreign and domestic research on the impact of the pandemic on the mental health and psychological well-being of people. A number of mental disorders and psychological states that often occur during a coronavirus epidemic are named. Assumptions are made about the possible long-term negative psychological consequences of the pandemic. The article points out that the social isolation measures introduced to slow the spread of COVID19 have increased the frequency of family conflicts, domestic violence and lost some of their relatives, friends and colleagues, and exacerbation of other serious illnesses. These people are traumatized by heavy loss, experiencing grief, despair, longing. It is known that asthenic emotional reactions are characterized by a decrease in vitality, organ function, sensitivity, motivation, slowness, inhibition or even cessation of activity, often leading to mistakes, failures, diseases and more. Other types of losses during the pandemic are relevant for Ukrainians: the loss of opportunities that were expected and hoped for, the loss of confidence in the future and the loss of peace. The consequences of experiencing losses are psychological deficiency states that destroy the integrity of the life world of the individual. The results of an online survey of Ukrainians on their psychological well-being during a pandemic and the introduction of quarantine measures are presented. The study found that one-third to one-half of Ukrainians feel depressed, anxious, irritable, anxious, have mood, sleep and / or appetite disorders, have no hope for the future, little joy in life and no sense of fullness. Conclusions are made about the significant negative consequences of the impact of the pandemic and anti-epidemic measures on the mental health and psychological well-being of the people of Ukraine.

Key words: COVID19 pandemic, quarantine, macro stressors, psychological consequences of the pandemic, mental health, psychological well-being, negative psycho-emotional states.

УДК 159.98
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.18>

Бочелюк В.Й.

д.психол.н., професор,
професор кафедри соціальної роботи та психології
Національний університет
«Запорізька політехніка»

Панов М.С.

д.психол.н., доцент,
доцент кафедри спеціальної педагогіки та спеціальної психології
КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради

Постановка проблеми. Україна, як і весь світ, у 2019–2020 роках зустрілася із серйозним викликом – пандемією COVID-19. Відомо, що перші випадки захворювань, спричинених новим коронавірусом, виявлені в місті Ухань (провінція Хубей, Китай) у грудні 2019 року. А вже на початку березня 2020 року зафіксовані перші лабораторно підтверджені випадки інфікування українців. Станом на 5 січня 2021 року

у світі нараховується 86 212 834 випадки інфікування, в Україні від початку епідемії інфікувалося 1 083 548 осіб, із яких 19 129 випадків є летальними.

Такі особливості, як висока вірулентність вірусу (ступінь здатності до зараження організму) та висока контагіозність (властивість передаватися від хворих людей до здорових), відсутність популяційного імунітету, досить

висока смертність населення від коронавірусної хвороби, відсутність ефективних засобів профілактики й лікування, переводять пандемію в розряд надзвичайних ситуацій. На рівні держави з березня 2020 року вводиться низка різних протиепідемічних заходів, які, у свою чергу, накладають значний відбиток на різні сфери життя населення: професійну діяльність, освіту, побут, сферу послуг, дозвілля тощо. Усе це суттєво впливає на психічне здоров'я та психологічне благополуччя людей.

Безперечно, ситуація пандемії та самі протиепідемічні заходи (карантин, локдаун) є значними стресорами для населення країни. Стресовими, на наш погляд, є такі умови та чинники: високий ризик інфікування, тяжкий перебіг хвороби, диспансеризація, смерть близьких родичів і знайомих, вимоги соціального дистанціювання, обмеження в безпосередніх контактах і свободи пересування, масковий режим, змінені умови праці чи навчання, порушення звичного розпорядку, обмеженість доступу до закладів культури та розваг, ризик адміністративної відповідальності за недотримання карантинних вимог, висока інтенсивність негативної інформації через мас-медіа, недовіра до системи охорони здоров'я, утрата роботи чи обмеженість доходів, очікування гірших сценаріїв розвитку подій тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що проведене в Китаї під час початкового спалаху COVID-19 дослідження виявило, що 53,8% опитаних оцінили психологічний вплив епідемії як середній або тяжкий; 16,5% повідомили про помірні й тяжкі симптоми депресії; 28,8% – про симптоми середньої тяжкості й тяжкої тривожності; 8,1% – про середній і значний рівень стресу.

Під час перебування в лікарні серед частих симптомів у пацієнтів із COVID-19 були відчуття жалю, обурення та роздратування, ознаки тривоги з можливими нападами паніки, фобіями й безсонням, а також депресії з відчуттям самотності й безпорадності [11].

Результати зарубіжних досліджень продемонстрували глибокий і широкий спектр психологічних наслідків, до яких може призвести спалах COVID-19: появу нових психіатричних симптомів в осіб, які не мають психічних захворювань; погіршення стану тих, хто вже страждає на такі захворювання; дистрес у доглядальників за пацієнтами з психічними та соматичними недугами. До того ж спалах коронавірусної хвороби передбачувано спричиняє суспільні психологічні реакції, такі як напруження, тривога і страх, утрата орієнтирів і планів на майбутнє, що може теж призводити до гострої реакції на стрес, посттравматичного стресового розладу, депресії, інших емоційних розладів і, як наслідок, до зростання аутоагресивних дій аж до суїцидальних.

Спектр зумовлених пандемією психічних порушень може коливатися від депресії, тривоги, панічних нападів, соматичних симптомів та ознак посттравматичного стресового розладу до делірії, психозу й навіть суїциду [11].

Samantha K. Brooks, Rebecca K. Webster здійснили спробу аналізу міжнародного досвіду впливу карантину на психічний стан людей. Автори, опрацювавши 24 статті із цього питання, зауважують, що тривалість карантину тісно пов'язана з гіршим станом психічного здоров'я. Так, досліджувані особи впродовж карантину та після нього відчували почуття тривоги, нудьги й туги, відірваність від оточення, фрустрованість, дратівливість, агресію, безсоння, емоційне виснаження, пролонговану депресію, мали показники гострого стресового розладу та посттравматичного стресу. Багато осіб, що перебували на карантині, після його завершення продовжили використовувати поведінку уникнення, деякі учасники розповідали про довгострокові поведінкові зміни після періоду карантину, такі як ретельне миття рук та уникнення натовпу, громадських місць, безпосередніх контактів, а дехто повертався до нормального життя тільки через багато місяців [9].

Російський психолог М.М. Решетніков говорить про те, що в соціумі явно зростає депресивний фон і феномен утоми страхом, а потреби людини в соціальних контактах серйозно фруструються [10].

За даними Інституту неврології, психіатрії та наркології НАМН України, пацієнти з попередньо встановленими психіатричними діагнозами страждали на психічні порушення після перенесеного Covid-19 частіше, ніж ті, у кого в анамнезі не було психічних розладів. Ці психічні наслідки можуть бути викликані імунною відповіддю на сам вірус або такими психологічними стресорами, як соціальна ізоляція, психологічний вплив нової важкої та потенційно смертельної хвороби, занепокоєння щодо зараження інших та стигматизації. У громадян виникають відчуття безпорадності, злості, дратівливості, безнадійності, тривожності й переляку. Можуть виникати труднощі з концентрацією уваги, порушення апетиту, болі в тілі, проблеми зі сном, труднощі впоратися з рутинними справами.

Сама ситуація карантину виступає як соціальний стресор і має такі стресові чинники: розчарування, що пов'язано з утратою звичного режиму (соціальні обмеження), недостатнє постачання та доступ до регулярної медичної допомоги; недостатня інформація, відсутність або затримка інформації від установ охорони здоров'я, розлагоджена координація, незрозумілі вказівки; плутанина з причин карантину, відсутність прозорості; більша

тривалість карантину, ніж передбачалося; побоювання заразитися та/або заразити інших, що може проявлятися як посилення уваги й занепокоєння за здоров'я та фізичні симптоми [6].

Заходи соціальної ізоляції, запроваджені для уповільнення поширення захворюваності на COVID-19, спричинили збільшення частоти сімейних конфліктів і випадків домашнього насилля. Так, у травні 2020 року кількість кримінальних справ з питань домашнього насилля в Україні становила 1 тис. 511, натомість роком раніше їх кількість становила 795. Значно збільшилася кількість дзвінків на гарячу лінію для жертв насильства та до притулків для жертв сімейного насильства (на 37%) [4].

Не варто забувати про тисячі українців, які втратили когось зі своїх рідних, близьких, друзів, колег енаслідок пневмонії, спричиненої коронавірусом, і загострення інших тяжких хвороб. Ці люди травмовані важкою втра-тою, переживають горе, відчай, тугу. Відомо, що астеничні емоційні реакції характеризуються зниженням життєвих сил, функцій органів, чутливості, мотивації, повільністю, загальмованістю або навіть припиненням активності, часто призводять до помилок, невдач, хвороб тощо.

Актуальними для українців виявляються інші різновиди втрат у період пандемії: утрата можливостей, на які очікували і сподівалися, утрата впевненості в майбутньому та втрата спокою. Наслідками переживання втрат є психологічні дефіцитарні стани, які руйнують цілісність життєвого світу особистості [5].

Постановка завдання. Сьогодні в зарубіжній і вітчизняній психології спостерігаються спроби осмислення наслідків впливу пандемії на психічне здоров'я та психологічне самопочуття населення. Метою статті є аналіз психологічних наслідків пандемії для українців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ми провели онлайн-дослідження за допомогою відкритої платформи Google Forms. Головним методичним інструментарієм стала авторська анкета-опитувальник «Як ти почуваєшся під час карантину?» Дослідження проводилося впродовж листопада-грудня 2020 року. Вибірка становила 31 особу віком від 15 до 54 років, із них – 29% із досліджуваних є чоловіки, 71% – жінки.

Так, 38,7% опитаних осіб повідомили, що часто відчувають пригніченість, 41,9% досліджуваних визнають, що часто відчувають тривогу за здоров'я своє та своїх рідних.

Близько половини учасників дослідження (45,2%) визнали, що останнім часом вони стали більш дратівливими.

45,2% респондентів зазначає, що в них спостерігаються розлади сну та/або апетиту.

Більше ніж третина досліджуваних (38,7%) відчуває серйозне занепокоєння через думки або інформацію про епідемію.

Така ж кількість (38,7% опитаних) повідомляє про те, що вони переважно мають поганий настрій.

Також значна частина учасників опитування (41,9%) вважає, що вони не живуть нині достатньо повним життям, а більше ніж чверть українців (29%) повідомила, що мають у житті мало речей, які б їх радували.

32,3% респондентів відчуває, що в них нема надії на майбутнє. Однак переважна кількість осіб (87,1%) повідомила, що в їхньому оточенні є близькі люди, які надають їм необхідну підтримку та підбадьорення, такої соціальної підтримки не відчувають лише 12,9% досліджуваних.

Представимо результати проведеного опитування графічно.

Отже, як стало відомо з проведеного дослідження, від третини до половини опитаних українців відчувають пригніченість, тривогу, дратівливість, занепокоєння, мають розлади настрою, сну та/або апетиту, у них відсутні надії на майбутнє, мало радощів у житті й відсутнє відчуття повноти життя.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, сучасна пандемія COVID-19 і протиепідемічні заходи є макростресорами для населення багатьох країн, у тому числі й для українців. Ці стресори негативно вплинули на психічне здоров'я та психологічне благополуччя людей.

Відбувається загострення психічних захворювань в осіб, які мали їх до епідемії, а також фіксується виникнення хворобливих симптомів у раніше здорових людей. Розлади варіюються від депресії, тривоги, панічних нападів, соматичних симптомів та ознак посттравматичного стресового розладу до делірію, психозу й суїциду.

Частими психологічними наслідками стали негативні психоемоційні стани: напруження, тривога, страх, нудьга, туга, фрустрованість, дратівливість, агресія, відчуття емоційного виснаження, горювання тощо.

Значні зміни фіксуються в поведінці людей і їхньому фізичному самопочутті. Використовується стратегія уникнення, почастишали випадки домашнього насильства, з'являються труднощі у виконанні щоденних рутинних справ, виникають соматичні симптоми, болі в тілі, розлади сну та апетиту.

У ході проведеного опитування стало відомо, що більше ніж третині українців притаманні такі негативні наслідки для психологічного самопочуття, як пригніченість, тривога, дратівливість, занепокоєння, розлади настрою, сну та/або апетиту, відсутність надії на майбутнє, відсутність радощів у житті й відсутнє відчуття повноти життя.

Рис. 1. Розподіл досліджуваних за позитивними та негативними відповідями на запитання опитувальника (у %)

Уважаємо, що віддаленими психологічними наслідками пандемії для українського суспільства може стати почастішання випадків пролонгованої депресії, тривожних станів, фобій, панічних атак, симптомів посттравматичного стресового розладу, негативних психоемоційних станів, неконструктивних стратегій поведінки. Усі ці негативні наслідки повинні бути у фокусі уваги управлінців, науковців, практиків для розроблення й утілення ефективних організаційних, психіатричних і психологічних заходів щодо підтримки психічного здоров'я та психологічного благополуччя населення в період епідемії та після її згасання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка : матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину» / за наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. 121 с.
2. Коробанова О.Л. Соціальна взаємодія та переживання складних соціальних ситуацій в умовах пандемії COVID-19. *Проблеми політичної психології*. 2020. Вип. 9 (23). С. 73–94.

3. Крамар Ю. Психологічні наслідки перебування в умовах карантину та шляхи збереження психічного здоров'я. *Нейро News*. 2020. № 3. С. 18–21.

4. Мартинова Л. Наслідки пандемії COVID-19: сплеск гендерного насилля. *Нейро News*. 2020. № 9 (120). С. 5–6.

5. Мирончак К.В. Втрати під час пандемії: різновиди та особливості переживання. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : збірник статей. Київ, 2020. Вип. 46 (49). С. 50–57.

6. Науменко Г. Соціальний стрес, як наслідок пандемії. *Національний медичний університет імені О.О. Богомольця* : веб-сайт. URL: <http://nmuofficial.com/news/sotsialnyj-stres-yak-naslidok-pandemiyi-prezentatsiya-vykladacha-kafedry-medychnoyi-psychologiyi-psyhosomatichnoyi-medysyny-ta-psyhoterapiyi/> (дата звернення: 08.01.2021).

7. Поширення пандемії коронавірусу важкого гострого респіраторного синдрому (COVID-19) може викликати психічні наслідки. *Національна академія медичних наук України* : веб-сайт. URL: <http://amnu.gov.ua/poshyrennya-pandemiyi-koronavirusu-vazhkogo-gostrogo-respiratornogo-syndromu-covid-19-mozhe-vykykaty-psyhichni-naslidky/> (дата звернення: 08.01.2021).

8. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19 : методичний посібник / авт. кол. : В.В. Рибалка, Е.О. Помиткін, О.М. Ігнатович та ін. ; за ред. В.В. Рибалки. Київ : Інсти-

тут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. 123 с.

9. Психологічний вплив карантину та способи його зменшення: швидкий огляд доказів. / Samantha K Brooks та ін. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2020/06/psychologichnyj-vplyv-karantynu-lanczet-02-2020-mh4u.pdf> (дата звернення: 08.01.2021).

10. Решетников М.М. О неочевидных психологических факторах периода пандемии. *Психологическая газета* : веб-сайт. URL: <https://psy.su/feed/8795/> (дата звернення: 08.01.2021).

11. Чабан О.С., Хаустова О.О. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів). *Нейро News*. 2020. № 3. С. 26–36.