DOI: 10.21626/j-chr/2020-4(25)/1
УДК: 159.97(510+470)

Психологические науки

6

Анализ психического состояния населения Китая и России в период пандемии COVID-19.

© Фан Цзюань¹, Ли Вэньсюань², У Цяньцянь¹,
Цю Цзинжу¹, А.С. Огнев³

¹ Хайнаньский педагогический университет, Хайнань, Китай.

² Южный медицинский университет, Гуанчжоу, Китай.

³ АНО ВО «Российский новый университет», Москва, Россия.

E-mail: altognev@mail.ru

АННОТАЦИЯ

В статье описаны результаты опросов граждан Китая и России в период их изоляции как профилактической меры по предотвращению распространения коронавирусной инфекции, приведены типичные реакции на изоляцию и предложены направления работы по преодолению негативных последствий подобного рода ограничений.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, психологические реакции, психическое состояние, новая коронная эпидемия, состояние психического здоровья, психологическая помощь.

№4 (25) 2020
www.j-chr.com

ВВЕДЕНИЕ

С момента вспышки пандемии COVID-19 в конце 2019 года цивилизованный мир активно ищет пути противостояния этому глобальному вызову всему человечеству. Первым впечатляющие успехи по отражению удара COVID-19 продемонстрировал китайский народ, показавший комплекс мер, на которые должно пойти государство и все его граждане для победы над коронавирусом. Так, более чем убедительно было показано, что для обычных граждан домашняя изоляция – лучший метод профилактики и эффективный способ контроля за распространением болезни. Однако в этот период из-за того, что обычные люди долгое время «оставались дома» и при этом все они были вынуждены наблюдать как вокруг них и во всем мире бушуют страсти из-за набирающей обороты пандемии, у многих людей наблюдались и продолжают наблюдаться необычные психические реакции и психологические отклонения различной степени тяжести. И теперь становится понятным, что если на подобными последствиями пандемии не реагировать должным образом, то это может нанести обнаруживающему их человеку, его семье, окружающим его людям психологическую травму на всю их жизнь. Это также может дать толчок для деструктивных процессов во всем обществе.

Данная публикация основана на анализе современной литературы, которая была опубликована на данный момент, а также на наших собственных исследованиях, которые мы начали проводить с первых недель после официального объявления о пандемии.

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Начиная с февраля 2020 года, во всех частях Китайской Народной республики, а в конце марта 2020 года во многих регионах Российской Федерации был введен режим полной изоляции (КНР), либо ограниченной мобильности граждан (РФ). В КНР для описываемого исследования было отобрано 1563 человека, которые в течение 14 дней (с 5 по 18 февраля) принимали участие в ежедневных оценках их психического состояния путем анкетирования. В РФ в аналогичных исследованиях с конца марта до начала лета приняли участие 386 интервьюеров. Кроме того, в период с 20 марта по 20 октября 2020 года проводилась кардо-окулометрическая оценка психо-эмоционального состояния россиян, в которой приняло участие 243 человека. Для анализа результатов этой части респондентов использовались в качестве базы сравнения результаты аналогичных измерений на выборке в 557 испытуемых, выполнявшихся в 2018–2019 годах – задолго до каких-либо упоминаний об эпидемиях или, тем более, пандемии [13–15].

В ходе финального этапа обработки анкетных данных о динамике субъективной оценки своего состояния китайскими респондентами использовался линейный регрессивный анализ. Оказалось, что полученные для этой группы респондентов данные могут быть удовлетворительно описаны с помощью уравнения следующего вида: $Y = -0,081X + 8,254$, где Y – субъективная балльная оценка респондентом своего состояния, а X – порядковый номер дня с начала исследования.

Результаты анализа показали, что существуют моменты времени, когда появляются значительные различия в психологическом статусе испытуемых, (на графике они выделены серым цветом). В нашем случае это были 3, 5, 7 и 10 дни с момента начала полной изоляции.

Само понятие об изоляции, тем более об изоляции массовой, у большинства граждан Китая до пандемии практически отсутствовало. У них практически не было опыта оптимального поведения в подобных условиях. Поэтому уже в первые две недели день ото дня наблюдался постоянный рост тоски по свободному перемещению и возможности беспрепятственно контактировать с другими людьми. Наши респонденты отмечали рост напряжения, усиление раздражительности и возбуждения. Величина изменения субъективной оценки респондентами своего психического состояния на начальном этапе изоляции составляла 0,001 условных единиц. Но с течением времени значение таких изменений субъективной оценки респондентами своего психического состояния постепенно увеличивалось и достигло 0,582 условных единиц на 10-й день полной их изоляции.

Результаты исследования показали, что среднее время, в течение которого, по мнению участников, они могли выдержать режим полной изоляции, составляло 7-8 дней. При этом, о желательности психологической помощи большинство респондентов начали заявлять уже на 4-5 день полной изоляции.

В течение второй недели полной изоляции подавляющее большинство респондентов из КНР отмечали неизменный рост у них желания поскорее избавиться от вынужденных ограничений

свободы их перемещения. Невозможность удовлетворить это желание усиливала общий дискомфорт. Среди испытуемых, находящихся в домашней изоляции, 23,95% людей испытывали нервозность, усиливающийся дискомфорт при неизменных внешних условиях, 25,21% прямо указывали на нарастающую раздражительность, 22,94% испытывали тревогу и 22,01% испытывали страх. Более 19 % респондентов указали, что испытали усиливающееся чувство гнева и более 10 % отметили появление и рост печали и даже отчаяния. У 4,36% респондентов к концу этого периода полной изоляции появились мысли о суициде.

Из-за длительной домашней изоляции отмечалось ухудшение не только психического, но физического здоровья респондентов. Из участвовавших в нашем исследовании 14,3% респондентов отмечали различные проявления неприятного для них изменения сердцебиения, 9,76% стали ощущать стеснения в груди, одышку, 8,48% указали на неприятный характер изменения их потоотделения и 11,19% указали на появившееся у них общее недомогание. В качестве других негативных последствий самоизоляции респондентами были также отмечены: запор (8,91%); ухудшение аппетита (10,4%); бессонница (14,34%); склонность к неоправданной агрессии (6,11%) и другим формам деструктивного поведения (5,77%); онемение в различных частях тела (10,86%).

Российская часть респондентов отметила тот же набор негативных симптомов также примерно к концу первой недели изоляции. Отличительной особенностью россиян оказался значительный процент граждан (более 20%), не поверивших ни в опасность

коронавируса, ни в сам факт его существования. При этом, если граждане Китая в основном высказывали недовольство самим фактом возникших ограничений, то среди россиян оказалось много недовольных действием властей, которые ввели такие ограничения. Примечательно, что россияне в гораздо меньшей степени были склонны запрашивать психологическую помощь, хотя были обнаружены явные ухудшения их психоэмоционального состояния.

Из приведенного выше анализа данных видно, что политика домашней изоляции, принятая в ответ на эпидемию, оказала большое негативное влияние на тело и разум людей всего за 14 дней. Хотя выявленный физический и психический дискомфорт людей включает в себя множество разнообразных проявлений, в целом можно выделить в числе основных источников дискомфорта наших респондентов тревогу, панику и депрессию, что подтверждается данными и других авторов [9]. В качестве главного фактора усиления указанных реакций респонденты назвали сведения из средств массовой информации об уровне смертности от инфекции и числе заболевших.

Как мы полагаем, различные иррациональные формы поведения людей и психологические проблемы в период изоляции можно отнести к «стрессовой реакции», проявляющейся перед лицом серьезных чрезвычайных ситуаций или бедствий [2]. Поэтому целесообразно в массовом порядке организовывать те виды психологической помощи населению, которые хорошо зарекомендовали себя как действенные средства противостояния дистрессу.

В первую очередь, в таких условиях

важно построить и всячески поддерживать систему психологической поддержки населения с помощью дополнительной мобилизации психологически устойчивых и настроенных на конструктивную работу сил самого общества [3]. Важно организовать популяризацию достижений психологической науки в области эффективного преодоления деструктивных последствий стресса. Нужно постоянно разъяснять общественности, что такие состояния, как тревога и паника, вызванные пандемией, являются реакцией большинства обычных людей, что этим реакциям можно и нужно грамотно противостоять [9].

За счет популяризации достижений психологии и медицины, активного внедрения их рекомендаций нужно постоянно расширять зону психологического комфорта прямо там, где каждый человек проводит свое время в период полной изоляции [10]. Нужны мероприятия, направленные на повышение уверенности людей в своих силах, на совершенствование навыков самоконтроля, на позитивную коррекцию психологического состояния каждого человека.

Во-вторых, в условиях полной изоляции нужно повысить прозрачность и конструктивную направленность информации.

Позитивная, профессиональная и содержащая ясные, конкретные и действенные рекомендации информация может и должна помогать людям стабилизировать им свое мышление, эмоциональное состояние и общее самочувствие.

Правительство, органы местного самоуправления могут и обязаны эффективно использовать современные ресурсы – прежде всего, телевидение

и социальные сетевые онлайн-платформы – для предоставления общественности авторитетной и полезной информации. Должна быть разработана и реализована разумная рекламная кампания, налажено действенное просвещение, демонстрирующие образцы правильного поведения, приемы и методы профилактики негативных последствий пандемии и направленной на ее преодоление изоляции граждан. При этом организаторам таких мероприятий надо отдавать себе отчет, что главная задача подобных кампаний – обеспечение стабильности в обществе и персонального благополучия граждан.

Не смотря на изоляцию должны быть найдены способы оказания профессионально психологической помощи тем, кто переживает сильный стресс. Людям нужно помочь

скорректировать свое состояние и сохранить позитивный настрой [7]. На это обращают внимание многие ведущие ученые, видные общественные и политические деятели. Так, Генеральным секретарем Си Цзиньпином даны прямые указания в отношении психологического консультирования и необходимых мер по обеспечению социальной стабильности в обществе [1]. Для сохранения психологического здоровья человека в условиях пандемии и связанной с ней изоляции требуется широкомасштабный запуск надежных механизмов психологического консультирования и психологической помощи [2]. Это также важно для обеспечения психологической безопасности и скорейшего восстановления после выхода из режима изоляции и окончания пандемии [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Zhou Xiaolin. Looking at the development of Chinese psychology from the fight against the new crown pneumonia epidemic[J]. Science & Technology Review, 2020,38(10): 54-55.
2. Jiao Yu. Strengthen the social psychological counseling in the prevention and control of the epidemic[N]. Jilin Daily.
3. Hu Ling, Wei Jing. Psychological Analysis and Intervention of Group Panic Caused by a Major Epidemic—Taking the New Coronavirus Event as an Example[J]. Journal of Hubei University of Economics (Humanities and Social Sciences Edition), 2020,17(10): 17-19.
4. Jin Jie. Research on the Countermeasures to Improve the Mental Health of College Students under the New Coronary Pneumonia Epidemic[J]. Journal of Zhejiang International Maritime Vocational and Technical College, 2020,16(02): 37-40.
5. Dong Ping, Ni Zhaojun, Zhao Kangqing, et al. Survey of depression in the population during the novel coronavirus pneumonia epidemic[J]. Chinese Mental Health Journal, 2020,34(08): 710-714.
6. Zhang Xiang, Geng Deqin, Zhang Caiyi, et al. Investigation and analysis of general public depression during the novel coronavirus pneumonia epidemic[J]. International Journal of Psychiatry, 2020,47(05): 851-854.
7. Du Qian, Zhang Xiaoli, Li Jiayu, et al. Analysis of the characteristics of ordinary people's stress state during the novel coronavirus pneumonia epidemic[J]. Research and Practice of Health Care Medicine, 2020,17(03): 34-40.
8. Qiu Miaoqin. Public psychological stress response and countermeasures during the novel coronavirus pneumonia epidemic[J]. 2020(03): 42-48.

9. Zheng Aiming. Public Psychological Responses and Intervention Strategies under the New Coronavirus Pneumonia Epidemic[J]. Journal of Nanjing Medical University (Social Science Edition), 2020,20(05): 425-428.
10. Yang Zeyu, Bao Hongyan. The psychological stress response and adjustment of people's anxiety in the new coronavirus pneumonia epidemic[J]. 2020,39(13): 9-11.
11. Xie Wenru, Zhu Xiaoying, Huang Xiaoyu. Anxiety status and stress level and related factors of ordinary residents in the new coronavirus pneumonia epidemic[J]. Chinese Journal of Health Psychology, 2020,28(11): 1670-1674.
12. Hu Yan, Huang Yisu. Analysis of common psychological stress response and countermeasures in the epidemic outbreak[J]. Humanities World, 2020(16): 84-86.
13. Ognev AS. Cardio-oculometric (cardio-oculographic) detection of functional states in a human individual. Cardiometry. 2019;14:104-5.
14. Ognev A.S., et al. Cardiometric detection of effects and patterns of emotional responses by a human individual to verbal, audial and visual stimuli. Cardiometry. 2019; 14:79-86. DOI: 10.12710/cardiometry.2019.14.7986
15. Ognev AS, et al. Use of cardiometry and oculography in concealed information detection. Cardiometry. 2019; 14:87-95. DOI: 10.12710/cardiometry.2019.14.8795

- [1]. 周晓林. 从抗击新冠肺炎疫情看中国心理学的发展[J]. 科技导报, 2020,38(10): 54-55.
- [2]. 矫宇. 加强疫情防控中的社会心理疏导[N]. 吉林日报.
- [3]. 胡玲, 韦静. 突发重大疫情引起的群体恐慌心理分析与干预 - 以新型冠状病毒事件为例[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2020,17(10): 17-19.
- [4]. 金洁. 新冠肺炎疫情下大学生心理健康水平提升对策研究[J]. 浙江国际海运职业技术学院学报, 2020,16(02): 37-40.
- [5]. 董平, 倪照军, 赵康卿, 等. 新型冠状病毒肺炎疫情期间民众抑郁状况调查[J]. 中国心理卫生杂志, 2020,34(08): 710-714.
- [6]. 张翔, 耿德勤, 张才溢, 等. 新型冠状病毒肺炎疫情期间普通民众抑郁情绪调查分析[J]. 国际精神病学杂志, 2020,47(05): 851-854.
- [7]. 杜倩, 张小丽, 李佳钰, 等. 新型冠状病毒肺炎疫情期间普通民众应激状态的特点分析[J]. 保健医学研究与实践, 2020,17(03): 34-40.
- [8]. 仇妙芹. 新型冠状病毒肺炎疫情期间公众的心理应激反应及对策[J]. 探求, 2020(03): 42-48.
- [9]. 郑爱明. 新型冠状病毒肺炎疫情期间公众心理反应及干预对策[J]. 南京医科大学学报(社会科学版), 2020,20(05): 425-428.
- [10]. 杨泽宇, 包宏艳. 新型冠状病毒肺炎疫情期间民众焦虑的心理应激反应和调适[J]. 价值工程, 2020,39(13): 9-11.
- [11]. 谢文茹, 朱小英, 黄晓玉. 新型冠状病毒肺炎疫情期间普通居民焦虑状态及应激水平及相关因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2020,28(11): 1670-1674.
- [12]. 胡艳, 黄贻苏. 疫情爆发下大众常见心理应激反应与对策分析[J]. 人文天下, 2020(16): 84-86.
- [13]. Ognev AS. Cardio-oculometric (cardio-oculographic) detection of functional states in a human individual. Cardiometry. 2019;14:104-5.
- [14]. Ognev A.S., et al. Cardiometric detection of effects and patterns of emotional responses by a human individual to verbal, audial and visual stimuli. Cardiometry. 2019; 14:79-86. DOI: 10.12710/cardiometry.2019.14.7986.
- [15]. Ognev AS, et al. Use of cardiometry and oculography in concealed information detection. Cardiometry. 2019; 14:87-95. DOI: 10.12710/cardiometry.2019.14.8795.

ANALYSIS OF THE MENTAL STATE OF THE POPULATION OF CHINA AND RUSSIA DURING THE COVID-19 PANDEMIC

© Juan Fang¹, Wenxuan Li², Qianqian Wu¹, Jingru Qiu¹, Alexander S. Ognev³

¹ Hainan Normal University, Haikou, 571158, P.R. China

² Southern Medical University, Guangzhou, 510515, P. R. China.

³ ANO VO "Russian New University", Moscow, Russia.

E-mail: altognev@mail.ru

Abstract

The article describes the results of surveys of citizens of China and Russia during the period of their isolation as a preventive measure to prevent the spread of coronavirus infection, provides typical responses to isolation and suggests areas of work to overcome the negative consequences of such restrictions.

Keywords: COVID-19 pandemics, psychological reactions, mental state, new corona epidemic, mental health status, psychological assistance.

REFERENCE

1. Zhou Xiaolin. Looking at the development of Chinese psychology from the fight against the new crown pneumonia epidemic[J]. Science & Technology Review, 2020,38(10): 54-55.
2. Jiao Yu. Strengthen the social psychological counseling in the prevention and control of the epidemic[N]. Jilin Daily.
3. Hu Ling, Wei Jing. Psychological Analysis and Intervention of Group Panic Caused by a Major Epidemic—Taking the New Coronavirus Event as an Example[J]. Journal of Hubei University of Economics (Humanities and Social Sciences Edition), 2020,17(10): 17-19.
4. Jin Jie. Research on the Countermeasures to Improve the Mental Health of College Students under the New Coronary Pneumonia Epidemic[J]. Journal of Zhejiang International Maritime Vocational and Technical College, 2020,16(02): 37-40.
5. Dong Ping, Ni Zhaojun, Zhao Kangqing, et al. Survey of depression in the population during the novel coronavirus pneumonia epidemic[J]. Chinese Mental Health Journal, 2020,34(08): 710-714.
6. Zhang Xiang, Geng Deqin, Zhang Caiyi, et al. Investigation and analysis of general public depression during the novel coronavirus pneumonia epidemic[J]. International Journal of Psychiatry, 2020,47(05): 851-854.
7. Du Qian, Zhang Xiaoli, Li Jiayu, et al. Analysis of the characteristics of ordinary people's stress state during the novel coronavirus pneumonia epidemic[J]. Research and Practice of Health Care Medicine, 2020,17(03): 34-40.
8. Qiu Miaoqin. Public psychological stress response and countermeasures during the novel coronavirus pneumonia epidemic[J]. 2020(03): 42-48.

9. Zheng Aiming. Public Psychological Responses and Intervention Strategies under the New Coronavirus Pneumonia Epidemic[J]. Journal of Nanjing Medical University (Social Science Edition), 2020,20(05): 425-428.
10. Yang Zeyu, Bao Hongyan. The psychological stress response and adjustment of people's anxiety in the new coronavirus pneumonia epidemic[J]. 2020,39(13): 9-11.
11. Xie Wenru, Zhu Xiaoying, Huang Xiaoyu. Anxiety status and stress level and related factors of ordinary residents in the new coronavirus pneumonia epidemic[J]. Chinese Journal of Health Psychology, 2020,28(11): 1670-1674.
12. Hu Yan, Huang Yisu. Analysis of common psychological stress response and countermeasures in the epidemic outbreak[J]. Humanities World, 2020(16): 84-86.
13. Ognev AS. Cardio-oculometric (cardio-oculographic) detection of functional states in a human individual. Cardiometry. 2019;14:104-5.
14. Ognev A.S., et al. Cardiometric detection of effects and patterns of emotional responses by a human individual to verbal, audial and visual stimuli. Cardiometry. 2019; 14:79-86. DOI: 10.12710/cardiometry.2019.14.7986
15. Ognev AS, et al. Use of cardiometry and oculography in concealed information detection. Cardiometry. 2019; 14:87-95. DOI: 10.12710/cardiometry.2019.14.8795