

УДК 347

ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ И ЕГО ПРИЧИНЫ У ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**Жарикова Ольга Геннадьевна**

Студент специальности «Клиническая психология»

Тихоокеанского государственного медицинского университета

Владивосток

E-mail: zharikova.olga.01@mail.ru

Люкшина Дарья Сергеевна

Старший преподаватель кафедры общепсихологических дисциплин

Тихоокеанского государственного медицинского университета

Владивосток

E-mail: danyasergeevna@gmail.com

Аннотация

В статье представлены результаты исследования депрессивного состояния и его причин у подростков в период пандемии 2020. На сегодняшний день актуальной является проблема депрессивных состояний у подростков, особенно остро она проявилась в период коронавирусной инфекции, который до сих пор полностью не прошел и имеет тенденции к возникновению новой волны заболеваний. Депрессивные состояния очень тесно связаны с таким заболеванием, как депрессия, особенно в подростковом возрасте. Поэтому в данной статье мы исследовали влияние пандемии на эмоциональное состояние подростков.

Ключевые слова: подростки, депрессивное состояние, пандемия, коронавирус, covid-19, болезнь, депрессия, тревожность.

DEPRESSION AND ITS CAUSES IN ADOLESCENTS DURING THE PANDEMIC**Olga G. Zharikova**

Student of the specialty "Clinical Psychology"

Pacific State Medical University

Vladivostok

E-mail: zharikova.olga.01@mail.ru

Daria S. Lyukshina

Senior Lecturer of the Department of General Psychological Disciplines

Pacific State Medical University

Vladivostok

E-mail: danyasergeevna@gmail.com

ABSTRACT

The article presents the results of a study of depression and its causes in adolescents during the 2020 pandemic. To date, the problem of depressive states in adolescents is relevant, it was especially acute during the period of coronavirus infection, which has not yet completely passed and has a tendency to the emergence of a new wave of diseases. Depressive states are very closely related to such a disease as depression, especially in adolescence. Therefore, in this article we investigated the impact of the pandemic on the emotional state of adolescents.

Keywords: adolescents, depression, pandemic, coronavirus, covid-19, disease, depression, anxiety.

Введение. Проблема депрессии у подростков и взрослых является достаточно острой, с мая 2013 года Всемирная ассамблея здравоохранения приняла постановление о принятии комплексных профилактических и лечебных мер по развитию депрессии на национальном уровне. При этом основными факторами возникновения депрессии во время подросткового возраста считаются конфликты (в семье или среди сверстников), плохая успеваемость в школе или депрессия в связи с переживаниями, связанными с экзаменами; комплексы внешности или чувство неполноценности, неадекватности. По данным ВОЗ депрессии среди всех людей подвержены более 264 миллионов человек [1].

2020 год охарактеризовался вспышкой пандемии Covid-19, которая унесла 2,5 млн. жизней во всем мире, и, следовательно, подвергла волнениям даже не болеющих людей. Необходимо упомянуть и период самоизоляции, во время которой люди были обязаны находиться дома и избегать социальных контактов, что тоже влияло на их эмоциональное и психическое состояние. Большинство современных психологических теоретических и эмпирических исследований посвящены депрессивным расстройствам и изменениям в психоэмоциональном состоянии, меньшее внимание уделяется именно депрессивным реакциям, либо они просто имеются в виду, но не рассматриваются в рамках МКБ-10 (Международная классификация болезней десятого пересмотра). Депрессивная реакция сопровождается депрессивным настроением, тревогой, беспокойством, снижением продуктивности, активности, чувством неспособности планировать и справляться с происходящим [5]. Сегодня количество случаев возникновения депрессивных состояний возрастает, особенно в условиях коронавирусной инфекции [2], как у взрослых людей, так

и у подростков. Однако, стоит упомянуть, что период заболеваемости Covid-19 все еще не прошел и существует опасность вспышки новой волны заболеваний [2].

Подростки – это люди, которые совсем скоро будут выбирать себе профессию, поступать в институты и колледжи, а позже – работать, то есть войдут в число трудоспособного населения. И для того, чтобы минимизировать воздействие такого серьезного стрессового фактора, как пандемия, чтобы помочь справиться или предупредить развитие депрессивных состояний в период возможной новой волны заболеваний, снизить вероятность суицидальных рисков необходимо исследовать и причины депрессивных состояний у подрастающего поколения, которое является нашим будущим. При проведении исследования мы опирались главным образом на исследование Т.В. Капустиной и Р.В. Кадырова, которые изучали «Образ-Я» у людей с депрессивными реакциями. Ими был проведен анализ эмпирических исследований проявления депрессивных реакций в разных по силе стрессовых ситуациях, в том числе и в ситуации болезни. В ходе данного исследования были отмечены перемены в аффективном компоненте, проявляющиеся в виде наличия тревоги, подавленного настроения до полной апатии, эмоциональной напряженности, а также возникновения чувства вины [5].

Цель исследования - выявить и описать депрессивное состояние и его причины у подростков в период пандемии.

Материалы и методы исследования.

1. Тест-опросник «Оценка настроения» [6];
2. SHAPS (Snaith-Hamilton Pleasure Scale) Шкала оценки ангедонии Снайта-Гамильтона [7];
3. Авторский краткий опросник активности во время пандемии коронавируса (Приложение 1);
4. Авторская анкета «Состояние в период коронавируса» (Приложение 2).

Данные методики были выбраны, так как они позволяют выявить депрессивные состояния у подростков (составляют депрессивную триаду: сниженное настроение, ангедония, снижение активности) для формирования эмпирической группы респондентов, которые имели депрессивные состояния в период пандемии 2020. Авторская анкета «Состояние в период коронавируса» была создана для того, чтобы выявить причины депрессивных состояний в период коронавируса у подростков эмпирической группы (с депрессивными состояниями) и подростков контрольной группы (без депрессивных состояний) для сравнения полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. В ходе эмпирического исследования были сформированы две выборки: эмпирическая и контрольная. В эмпирическую группу были отобраны 19 респондентов, у которых по результатам методики «Оценка настроения» по шкале «Астеническое состояние» были набраны низкие баллы, по методике «Шкала ангедонии» Снайта-Гамильтона было набрано более 7 баллов, и по методике «Краткий опросник по активности во время пандемии коронавируса» было набрано более 5 баллов. Респонденты, у которых хотя бы по одной из методик не было набрано указанных баллов, были отнесены в контрольную группу. В результате в эмпирическую группу вошли 19 подростков с депрессивными состояниями, а в контрольную группу были отнесены 20 подростков без депрессивных состояний.

По методике «Оценка настроения» астеническое состояние было выявлено у 24 человек, по шкале ангедонии Снайта-Гамильтона у 20 человек отмечается снижение

способности получать удовольствие от жизни, у 32 человек по краткому опроснику активности в период коронавируса отмечается снижение активности. Таким образом, в эмпирическую группу вошли 19 человек, у которых по всем трем методикам («Оценка настроения», «Шкала ангедонии» Снайта-Гамильтона и краткому опроснику активности в период коронавируса) были выявлены высокие баллы по показателям сниженного настроения, ангедонии и снижения активности. В контрольную выборку вошли 20 человек, у которых по трем, двум или одной из трех представленных методик были невысокие баллы. В эмпирическую группу вошли 13 девушек и 6 юношей в возрасте от 11 до 15 лет. В контрольную 17 девушек и 3 юноши в возрасте от 11 до 15 лет.

Результаты по анкете «Состояние в период коронавируса», выявляющей причины депрессивных состояний в эмпирической и контрольной группах, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты по анкете «Состояние в период коронавируса» у подростков в период пандемии в эмпирической и контрольной группе

Результаты	Эмпирическая группа			Контрольная группа		
	Высокие	Средние	Низкие	Высокие	Средние	Низкие
Разлука, недостаток общения с близкими	1	5	13	1	6	13
Стресс вследствие опасности заражения коронавирусом и его последствий	5	4	9	7	8	5
Стресс на фоне заболевания коронавирусной инфекцией	0	8	10	1	7	12
Недостаток общения с друзьями, приятелями	10	6	3	4	8	8
Лишение свободы или ее ограничение	3	7	9	1	6	13
Лишение рутины	2	7	10	2	7	11
Лишение доступа к самым необходимым товарам, если случились перебои с поставками продуктов и медикаментов, а	2	2	15	0	3	17

также переживания по поводу лишения возможности приобрести эти товары						
Потеря работы, накоплений, финансовые затруднения	2	3	14	2	3	15
Слишком частое использование цифровой техники, что может иметь негативные последствия	2	3	14	1	3	16

В эмпирической группе 10 из 19 человек имеют высокие показатели по шкале «Недостаток общения с друзьями», еще 6 - средние. Основным фактором возникновения депрессивных состояний у подростков в период пандемии явился недостаток общения с друзьями, приятелями, что характерно для основных потребностей и интересов данного возраста. Следовательно, недостаток общения в условиях самоизоляции действительно может приводить к возникновению депрессивных состояний. Но при этом данные исследования показывают, что для подростка важным является общение именно со сверстниками и друзьями. Отсутствие или снижение взаимодействия с родителями и родственниками не имеет такого веса в возникновении депрессивных состояний. Можно предположить, что это связано с тем, что большинство подростков в период самоизоляции или карантина находились в тесном контакте с родственниками, поэтому не нуждались в общении с близкими так сильно, как во взаимодействии со сверстниками и друзьями. При разработке рекомендаций для работы с депрессивными состояниями подростков в период коронавирусной инфекции следует учитывать этот момент и рекомендовать чаще связываться с друзьями по телефону или видеосвязи для общения ввиду мер самоизоляции. Обеспечить подростка личным пространством и возможностью поддержки и укреплению личных и конфиденциальных дружеских доверительных отношений со значимыми партнерами для данной возрастной категории.

Основными причинами возникновения депрессивных состояний у подростков вследствие недостатка общения со сверстниками и друзьями являлась скука, нехватка общения вживую, нехватка двигательной активности (прогулки с друзьями), а также желание отвлечься от общения с родственниками. Нехватка взаимодействия с друзьями может приводить к закрытости подростка, нежеланию общаться с родителями, апатии, грусти и сниженному фону настроения. Возможно, это приведет и к нежеланию заниматься хобби и искать какие-либо новые увлечения в условиях самоизоляции и карантина. Могут возникнуть домашние ссоры, недопонимание или напряжение между членами семьи. Подросток не будет делиться чувствами и переживаниями с близкими, держать в себе, а это может привести уже к возникновению депрессии и ее последствий.

По результатам данной методики 9 человек имели высокие и средние показатели по шкале «Лишение рутины», поэтому еще одним из основных факторов возникновения депрессивных состояний у подростков в период пандемии могло являться отсутствие рутины (табл. 1).

Наименее оказывающими влияние на возникновение депрессивных состояний у подростков оказались такие причины, как недостаток общения с родственниками, стресс на фоне заболевания коронавирусной инфекцией, лишение доступа к самым необходимым товарам, если случились перебои с поставками продуктов и медикаментов, а также переживания по поводу лишения возможности приобрести эти товары, потеря работы, накоплений, финансовые затруднения, а также слишком частое использование цифровой техники, что может иметь негативные последствия [3,4].

Заключение. Результаты эмпирического исследования показали, что основным фактором возникновения депрессивного состояния у подростков в период коронавирусной инфекции является недостаток общения с друзьями, сверстниками. Это связано с развитием коммуникативной сферы в данном возрасте, познанием себя и окружающего мира. Эти процессы были нарушены режимом самоизоляции и карантинными мерами, что привело к возникновению депрессивных состояний. Депрессивное состояние у респондентов эмпирической группы характеризуется сниженным фоном настроения, снижением способности получать удовольствие от жизни и снижение общей активности, как в плане движения, физических упражнений и нагрузок, так и в плане творчества и рабочей деятельности, а также, возможно, состояниями тоски, апатии, грусти, ограничением доверительных отношений и замкнутостью.

Список литературы

1. Депрессия // URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression> (дата обращения: 05.03.2021).
2. Оперативные данные Коронавирус // URL: <https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai/information/> (дата обращения: 09.06.2021).
3. Остапова А.В. Психологические особенности подросткового возраста // Евразийский научный журнал. 2015. №7. С.1-2.
4. Мосолов С.Н. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии COVID-19 // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2020. №120(5).С.7-15.
5. Капустина Т.В., Кадыров Р.В. «Образ-Я» у людей с депрессивными реакциями // Российская наука и образование сегодня: проблемы и перспективы. 2018. №1 (20). С. 14-16.
6. «Оценка настроения» // URL: <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/02.html> (date of access: 15.02.2022).
7. SHAPS (Snaitn-Hamilton Pleasure Scale) Шкала оценки ангедонии Снайта-Гамильтона // URL: <http://rncpg.org/wp-content/uploads/2019/04/SHAPS.pdf> (date of access: 15.02.2022).

References

1. Depression // URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression> (date accessed: 03.02.2022).
2. Operational data the Coronavirus// URL: <https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai/information/> (date of access: 03.02.2022).
3. Ostapova A. V. Psychological characteristics of adolescence // Eurasian scientific journal. 2015. No.7. P. 1-2.
4. Mosolov S. N. Mental health issues in the context of the pandemic COVID-19 // Journal of neurology and psychiatry. S. S. Korsakova. 2020.No.120(5).P.7-15.
5. Kapustina T.V., Kadyrov R.V. "Image-I" in people with depressive reactions // Russian science and education today: problems and prospects. 2018. No. 1 (20). pp. 14-16.
6. "Mood assessment" // URL: <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/02.html> (date of access: 02/15/2022).
7. SHAPS (Snaith-Hamilton Pleasure Scale) Snaith-Hamilton Anhedonia Rating Scale // URL: <http://rncpg.org/wp-content/uploads/2019/04/SHAPS.pdf> (date of access: 02/15/2022).

Приложение 1**Бланк Краткого опросника по активности во время пандемии коронавируса**

Инструкция: пожалуйста, вспомните ваши ощущения и переживания во время пандемии коронавируса и самоизоляции и ответьте на вопросы, представленные ниже (отметьте «да», если вы согласны с утверждением, «нет», если не согласны).

Ваша активность в период самоизоляции ограничивалась только ходьбой?

Да

Нет

Делали ли вы физические упражнения в качестве тренировки?

Да

Нет

Как вы думаете, много ли вы лежали в период самоизоляции?

Да

Нет

Иногда вы перекладывали свою работу по дому на других людей?

Да

Нет

Часто ли вы откладывали запланированные на день дела на следующий день?

Да

Нет

Была ли у вас мотивация к выполнению домашнего задания?

Да

Нет

Было ли у вас желание заниматься своим хобби?

Да

Нет

Сделали ли вы за период самоизоляции какое-то достижение в творчестве?
(например, дорисовали картину, написали стих и т.д.)?

Да

Нет

Много ли времени у вас занимал просмотр телепередач и фильмов?

Да

Нет

Часто ли вам хотелось выходить в магазин за покупками?

Да

Нет

Приложение 2

Бланк Анкеты

Уважаемый респондент, вам предлагается пройти анкетирование на тему «Состояние в период коронавируса». Пожалуйста, постарайтесь отвечать на вопросы анкеты правдиво и искренне. Ваши ответы будут использованы исключительно для исследования.

Инструкция: вспомните ваши ощущения и переживания во время пандемии коронавируса и самоизоляции, внимательно прочитайте вопросы, выберите один из предложенных вариантов ответа или напишите подробный ответ на вопрос там, где это требуется.

Укажите ваш пол: М Ж

Сколько вам лет? _____

В каком классе вы учитесь? _____

Вас беспокоил недостаток общения с родителями, бабушками или дедушками, родственниками во время коронавируса? Опишите ваши чувства, эмоции, мысли.

Вы боялись заболеть коронавирусом? Почему? Опишите ваши чувства, эмоции, мысли.

Вы болели коронавирусом?

Да	Нет
----	-----

Если вы болели коронавирусом, опишите ваше состояние и степень тяжести / если не болели - пропустите вопрос

Вас беспокоил недостаток или отсутствие общения с друзьями? Опишите ваши чувства, эмоции, мысли.

Вам было сложно переживать дни дома с невозможностью выйти на улицу? Если да, объясните почему.

Вам нравилось проведение уроков дистанционно?

Да	Нет
----	-----

Вас беспокоило уменьшение продуктов в магазинах? Опишите ваши чувства, эмоции, мысли.

Вы переживали нехватку денежных средств в вашей семье в связи с коронавирусом?

Да	Нет
----	-----

Вас беспокоил факт того, что вы много времени проводили в телефоне или за компьютером? Объясните почему.

Вы стали чаще спорить и ругаться с родителями во время самоизоляции? Расскажите о причинах.

Вас тревожило то, что у вас могут быть осложнения со здоровьем, связанные с заболеванием коронавирусом?

Да	Нет
----	-----

Сильно ли вы переживали по поводу своего заболевания во время самоизоляции? Опишите ваши чувства, эмоции, мысли.

Вас беспокоило отсутствие прогулок с друзьями? Расскажите о своих переживаниях подробнее.

Хотелось ли вам чаще выходить на улицу, чтобы просто подышать свежим воздухом?

Да	Нет
----	-----

Вы расстраивало то, что вы не могли посещать секции и кружки, в которые ходили раньше?

Да	Нет
----	-----

Вас тревожило отсутствие каких-либо лекарств в аптеках?

Да	Нет
----	-----

Вас беспокоило то, что ваши родители боялись потерять работу во время самоизоляции?

Да	Нет
----	-----

Вас тревожило ухудшение здоровья (зрения, недостаток сна и т.д.) из-за частого использования телефона или компьютера? Опишите ваши чувства, эмоции, мысли

Вас тревожило, что если кто-то из ваших родителей заболел коронавирусом, вы долго не сможете общаться с ним?

Да	Нет
----	-----

Вас тревожили мысли о смерти от заражения коронавирусом?

Да	Нет
----	-----

Часто ли вы обнаруживали у себя симптомы коронавируса (отсутствие обоняния, вкуса, кашель, насморк, боль в груди, тошнота)?

Если да, расскажите подробнее.

Хотели ли вы больше видеть друзей вживую, чем общаться с ними в телефоне или по переписке?

Да	Нет
----	-----

Хотели ли вы чаще выбираться в магазины, торговые центры или куда-либо еще?

Да	Нет
----	-----

Вы бы лучше выбрали посещение школьных занятий в школе, чем проведение уроков дистанционно? Почему?

Вы боялись, что ваша семья останется без продуктов во время самоизоляции?

Да	Нет
----	-----

Вас тревожило то, что ваши родители потратили свои накопления во время коронавируса?

Да	Нет
----	-----

Вас беспокоило то, что вы не успевали выполнить все школьные задания из-за долгого пребывания в соцсетях?

Да	Нет
----	-----

Выражаем благодарность за прохождение анкеты!