

**БЕРЕЗІНА ОЛЕНА ОЛЕКСАНДРІВНА**

*кандидат психологічних наук,  
науковий кореспондент Інституту психології  
імені Г.С. Костюка НАПН України,  
практичний психолог Територіального центру  
соціального обслуговування Шевченківського району м. Києва*

## **ВПЛИВ ТРИВАЛОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ НА ФОРМУВАННІ СТРАХІВ ТА ФОБІЙ**

У статті наводяться дані дослідження тривожності у період карантину та аналізуються страхи і фобії, що характерні для осіб різних вікових категорій у період пандемії.

**Ключові слова:** *страх, фобія, тривожність, особи похилого та старечого віку, психологічна допомога.*

Людина в умовах небезпеки, що загрожує її здоров'ю, відчуває невизначеність і страх та намагається адаптуватися до ситуації. У ситуації, що склалася у світі з пандемією, відчувати страх за своє здоров'я і здоров'я близьких, нормально. При цьому інформація, що лякає, а також дезінформація, яка знаходиться в медіапросторі, чинить негативний вплив на психіку людей.

Введення карантинних заходів, викликаних пандемією COVID-19, стало причиною виникнення стресового стану у більшості людей.

Необхідно враховувати і те, що тривала масова соціальна ізоляція відбувається вперше, і досвід подібних ситуацій не накопичений.

Людина прагне уникнути небезпечної ситуації, намагаючись не втратити контроль над нею, але це є практично неможливим, оскільки пандемія поширюється незалежно від наших бажань. Нерозв'язні почуття породжують у людей тривогу і страхи. У такій ситуації вкрай важко спрогнозувати розвиток подій і передбачити їх наслідки.

З метою вивчення впливу тривалої соціальної ізоляції на психологічний стан людей, визначення у них тривожності та виникнення страхів, ми провели дослідження, до якого увійшли: "Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора і розроблена нами авторська анкета-опитувальник "Чого я найбільше боюся".

У дослідженні взяло участь 137 осіб у віці від 31 до 89 років: 52 чоловіки і 85 жінок.

Респонденти були розділені на групи за гендерною та віковою ознакою. Чоловіків 52 людини: у віці від 31 до 45 років – 9 осіб, від 46 до 65 років – 22 людини, від 66 до 82 років – 21 людина і 89 жінок: у віці від 34 до 45 років – 17 осіб, від 46 до 60 років – 44 людини, від 61 до 89 років – 24 людини.

За "Особистісною шкалою проявів тривоги" Дж. Тейлора високий рівень тривоги відзначався у 32,5% респондентів, середній рівень (з

тенденцією до високого) – у 23%, середній рівень (з тенденцією до низького) у 42,5%.

Найбільш високий рівень за шкалою тривожності був зафіксований у чоловіків у віці від 66 до 82 років – 17,3%. У чоловіків 46-65 років відсоток рівня високої тривожності був трохи нижчий – 13,5%. Найменш високий рівень тривожності відзначався у чоловіків у віковій групі 31-45 років – 3,8%.

*Високий рівень тривожності простежується у 34,6% від загального числа чоловіків.*

У жінок, так само, більший відсоток рівня високої тривожності був у найстаршій групі. Так, у віці 61-89 років рівень високої тривожності показали 21,2% жінок. Приблизно однаковий рівень у двох інших вікових групах відзначався у жінок 34-45 років – 2,4%, а у віковій групі 46-60 років у 11,8%.

*Рівень високої тривожності склав 35,3% від загального числа жінок.*

Найбільший відсоток середнього рівня тривожності (ближче до високого) відзначався у чоловіків у віці 46-65 років – 11,5%. У групі 66-82 років середній рівень тривожності склав 7,7%, а у віці 31-45 років середній рівень тривожності (ближче до високого) показали 3,8% чоловіків.

*Середній рівень тривожності (ближче до високого) зафіксований у 23% респондентів від загального числа чоловіків.*

У жінок у найстаршій віковій групі 61-89 років середній рівень тривожності (ближче до високого), відзначався у 5,9%. У віці 46-60 років він склав 14,1%, а у віці 34-45 років – 3,5%.

*Рівень середньої тривожності (ближче до високого) склав 23,5% від загального числа жінок.*

Середній рівень тривожності (ближче до низького) відзначався у чоловіків у віці 31-45 років – 9,6%, 46-65 років – 17,3%, а у віковій групі 66-82 роки він склав 15,4%.

*Таким чином, середній рівень тривожності (ближче до низького) був зафіксований у 42,3% чоловіків.*

*У жінок середній рівень тривожності (ближче до низького) був зафіксований у 41,2% від усіх жінок і у віковій групі 34-45 років склав 14,1%, 46-60 років – 25,9%, а у віці 61-89 років – 1,2%.*

Отримані дані свідчать про взаємозв'язок рівня тривожності з віком. Чим старше вікова група, тим більше у її представників проявляється рівень високої тривожності. Чим менше вік респондентів, тим нижче у них рівень тривожності.

Отримані дані свідчать про те, що у всіх респондентів обох статей, що відносяться до різних вікових категорій, введення карантинних заходів призвело до зміни рівня тривожності в бік підвищення.

Аналіз даних анкети-опитувальника» чого я найбільше боюся", дозволив виділити страхи, які найчастіше зустрічаються у людей в період пандемії COVID-19.

Ми класифікували їх за групами, до яких увійшли:

- ✓ страхи, пов'язані зі здоров'ям і медициною;
- ✓ страх болю і фізичних страждань;
- ✓ екзистенціальні страхи;
- ✓ соціальні страхи;
- ✓ фінансові страхи;
- ✓ інформаційні страхи.

Таблиця 1

**Страхи, які в умовах карантину, характерні  
для всіх вікових категорій**

<b>Страхи, що пов'язані зі здоров'ям і медициною</b>	
1	Страх заразитися COVID-19
2	Страх заразити своїх членів сім'ї
3	Страх не отримати екстрену медичну допомогу через те, що повноцінно не працюють лікарні
4	Страх неможливості в умовах карантину покупки необхідних медикаментів
<b>Соціальні страхи</b>	
5	Страх вийти з дому
6	Страх бути знехтуваними
<b>Фінансові страхи</b>	
7	Страх фінансового краху і втрати роботи
8	Страх неможливості в умовах карантину покупки бажаних продуктів
9	Брак грошей на продукти першої необхідності
10	Страх відключення комунальних послуг (газу, опалення, електрики або води)
<b>Інформаційні страхи</b>	
11	Страх відключення інтернету
<b>Екзистенціальні страхи</b>	
12	Страх самотності
13	Страх смерті

Наявність смертельно небезпечної хвороби призводить до виникнення побоювань за своє здоров'я і здоров'я близьких людей.

Страх заразити своїх членів сім'ї заснований на інформації зі ЗМІ про те, що літні люди більш схильні до нової вірусної хвороби).

Деякі люди під впливом негативної інформації в ЗМІ, в результаті тривалої самоізоляції, соціально дезадаптуються і починають уникали взаємодії з оточуючими та боятися вийти з дому.

Деякі люди бояться бути знехтуваними, тому що піддаються стигматизації з боку оточуючих, наприклад, у зв'язку з підозрою в захворюванні коронавірусом, через що оточуючі можуть уникали спілкування з ними або проявляти по відношенню до них агресію.

Літні люди відносяться до групи підвищеного ризику. Для осіб похилого та старечого віку, серйозною проблемою в умовах карантину є проживання в родині з представниками різних поколінь. Деякі мо-

лоді люди можуть категорично не дотримуватися карантинних заходів, вважаючи, що COVID-19 для молоді абсолютно безпечний. Представники середнього покоління можуть вважати, що COVID-19 взагалі не існує і тому не варто дотримуватися карантину. Проживання літніх людей в одній квартирі з такими членами сім'ї створює психологічну напруженість і сприяє виникненню у них страху заразитися смертельним захворюванням навіть вдома, що негативно позначається на їх психологічному і фізичному стані. Так само зростає ймовірність домашнього насильства по відношенню до літніх людей [1].

Анкета-опитувальник дозволила виділити страхи, найбільш характерні для осіб похилого та старечого віку в період пандемії і карантину.

Таблиця 2

**Страхи, що є найбільш характерними для осіб пізньої дорослості в період пандемії і карантину**

<b>Страхи, що пов'язані зі здоров'ям і медициною</b>	
1	Страх заразитися і померти
2	Страх потрапити в лікарню і в реанімацію
3	Страх відсутності необхідних медикаментів
4	Страх ускладнень та інвалідізації після перенесення вірусної інфекції
5	Страх загострення хронічних захворювань через неможливість лягти в лікарню на профілактику
6	Страх що не приїде швидка допомога, якщо стане погано
<b>Страх болю і фізичних страждань</b>	
7	Страх болю при лікарському втручанні
8	Страх задихнутися
9	Страх болісного вмирання
<b>Екзистенціальні страхи</b>	
10	Страх перед життєвим хаосом
11	Страх самотності (страх залишитися наодинці з собою, зі своїми думками)
12	Страх смерті
<b>Фінансові страхи</b>	
13	Страх що не вистачить грошей на лікування
14	Страх бути фінансовим тягарем для близьких людей, в разі захворювання коронавірусом
15	Страх, що не зможуть заплатити за квартиру і у них її відберуть
16	У пенсіонерів, що працюють, виникає страх того, що їх звільнять або вже звільнили, але просто не повідомляють про це
17	Страх поломки домашньої техніки і відсутність можливості її відремонтувати
18	Страх відключення комунальних послуг через несплату
19	Страх відключення інтернету
<b>Соціальні страхи</b>	
20	Страх безпорадності і залежності від інших через неможливість самостійно себе обслуговувати
21	Страх покинутості, кинутості своїми родичами
22	Страх померти вдома від інсульту або інфаркту та розкластися у власній квартирі
23	Страх померти в лікарні без можливості попрощатися з близькими
24	Страх вийти з дому

25	Страх шахраїв
<b>Інформаційні страхи</b>	
26	Страх перегляду телевізійних програм
27	Страх, що COVID-19 – це план знищення населення Землі
28	Страх відключення телефонного зв'язку
29	Страх відключення інтернету

Страх безпорадності і залежності від інших через неможливість самостійно себе обслуговувати характерний для людей похилого і, особливо, похилого віку, які проживають окремо від родичів

Літні люди можуть впасти в паніку, якщо члени сім'ї довго не повертаються з роботи (якщо в умовах карантину вони продовжують працювати) або якщо вони затрималися в магазині. Саме тоді виникає страх покинутості, кинутості своїми родичами

Літні люди повідомляють, що бояться померти вдома від інсульту або інфаркту і їх знайдуть через тривалий час розклалися у власній квартирі, тому, що у зв'язку з карантинном до них не можуть приходити родичі і сусіди, як раніше

Страх шахраїв призводить до того, що люди похилого і, особливо похилого віку, можуть відмовлятися від соціальної допомоги через те, що бояться стати жертвами шахраїв і злодіїв.

Страх перегляду телевізійних програм виникає тому, що велика кількість негативної інформації впливає на їх самопочуття і сон. Літні люди скаржаться, що після перегляду телевізора у них піднімається тиск і виникає сильний страх за себе і близьких.

Страх, що за допомогою COVID-19 світовий уряд скорочує літнє населення Землі.

Страх відключення інтернету. У період карантину, інтернет є важливим для осіб, що належать для всіх вікових груп, особливо для молоді, але для осіб з особливими потребами або деяких осіб похилого віку, інтернет-зв'язок є єдиним засобом спілкування і комунікації, каналом отримання інформації, а також джерелом відпочинку і розваг.

У Журналі Американської Медичної Асоціації (JAMA), повідомляється про потенційне зростання числа самогубств, викликаних економічною кризою, соціальною ізоляцією, медичними проблемами та іншими факторами, пов'язаними з пандемією COVID-19 [3].

Про важке переживання соціальної ізоляції говорить той факт, що в Україні у період карантину зросла кількість самогубств серед людей похилого віку [2].

В умовах пандемії можливе формування наступних фобій:

- ✓ мізофобія – нав'язливий страх заразитися чим-небудь;
- ✓ нозофобія – боязнь хвороб;
- ✓ соціофобія – боязнь суспільства;
- ✓ агорафобія – боязнь громадських місць;
- ✓ еремофобія – боязнь самотності;
- ✓ танатофобія – страх смерті.

У зв'язку з оголошенням пандемії, високою небезпекою зараження COVID-19 і широким тиражуванням у ЗМІ та в інтернеті інформації про смертельне захворювання, яке швидко поширюється по різних країнах і континентах, виник новий вид фобії – ковідофобія, що представляє собою страх зараження новим типом коронавірусної інфекції.

Ми розуміємо, що на різних етапах послаблення карантинних заходів, люди будуть змушені виконувати певні правила — дотримуватися соціальної дистанції, ретельно мити руки і застосовувати засоби індивідуального захисту від зараження. Головне щоб дотримання гігієни не приймало гіпертрофовані форми і не призвело у подальшому до розвитку неврозів або фобій.

ООН закликає в боротьбі з COVID-19 направити всі сили на допомогу найбільш вразливим верствам населення: дітям, людям з обмеженими можливостями, літнім громадянам, біженцям [4]. В умовах пандемії, що викликана поширенням коронавірусу COVID-19, запровадження адаптивного карантину та можливості повторного спалаху небезпечної хвороби, психологічна профілактика і соціальна підтримка найбільш вразливих верств населення, що відносяться до групи ризику, набуває першорядного значення та важливості.

#### Список використаних джерел

1. Березіна О.О. Проблеми захисту прав на життя і здоров'я в осіб похилого віку/ Правові засади забезпечення права людини на життя і здоров'я: збірник матеріалів міжвідом. наук.-практ. конф. до наук. Форуму (Київ, 10-12 груд. 2019 р.) / [редкол.: Б.В. Михайличенко, А.М. Біляков, Н.М. Ергард та ін.].— Київ: УкрДГРІ, 2019.— 200 с.
2. В период карантина в центре Киева поднялась волна суицидов пенсионеров. СТРАНА.ua, 10 апреля 2020 <https://strana.ua/news/260630-v-karantinnom-kieve-pensionery-svodjat-schety-s-zhiznju.html>
3. Suicide Mortality and Coronavirus Disease 2019 – A Perfect Storm? JAMA Network, April 10, 2020 <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2764584>
4. «UN working to ensure vulnerable groups not left behind in COVID-19 response». United Nations. COVID-19 Response, 24 March 2020 <https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-working-ensure-vulnerable-groups-not-left-behind-covid-19>.

#### Spysok vykorystanykh dzherel

1. Berezina O.O. Problemy zahystu prav na zhyttja i zdorov'ja v osib pohylogo viku/ Pravovi zasady zabezpechennja prava ljudyny na zhyttja i zdorov'ja: zbirnyk materialiv mizhvidom. nauk.-prakt. konf. do nauk. Forumu (Kyj'v, 10-12 grud. 2019 r.) / [redkol.: B.V. Myhajlychenko, A.M. Biljakov, N.M. Ergard ta in.].— Kyj'v: UkrDGRI, 2019.— 200 s.
2. V period karantyna v centre Kyeva podnjalas' volna suycydov pensyonerov. STRANA.ua, 10 aprelja 2020 <https://strana.ua/news/260630-v-karantinnom-kieve-pensionery-svodjat-schety-s-zhiznju.html>
3. Suicide Mortality and Coronavirus Disease 2019 – A Perfect Storm? JAMA Network, April 10, 2020 <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2764584>

4. «UN working to ensure vulnerable groups not left behind in COVID-19 response». United Nations. COVID-19 Response, 24 March 2020 <https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-working-ensure-vulnerable-groups-not-left-behind-covid-19>.

***Olena Berezina***

**INFLUENCE OF PROLONGED SOCIAL ISOLATION  
ON THE FORMATION OF FEARS AND PHOBIAS**

the article presents data from the study of anxiety during the quarantine period and analyzes the fears and phobias that are typical for people of different age categories during the pandemic.

**Keywords:** *fear, phobia, anxiety, elderly and elderly persons, psychological assistance.*

***Березина Елена Александровна***

**ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ  
НА ФОРМИРОВАНИИ СТРАХОВ И ФОБИЙ**

В статье приводятся данные исследования тревожности в период карантина и анализируются страхи и фобии, характерные для лиц различных возрастных категорий в период пандемии.

**Ключевые слова:** *страх, фобия, тревожность, лица пожилого и преклонного возраста, психологическая помощь.*