

СКРИНІНГ ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

Опитувальник

№	Твердження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Чи відчуваєте ви страх чи стурбованість про власне здоров'я та здоров'я близьких людей під час пандемії COVID-19?	1	2	3	4
2	Чи відчуваєте ви страх чи стурбованість, що ваше здоров'я може погіршитися без видимих на те причин?	1	2	3	4
3	Чи відчуваєте ви страх/тривожність/депресію під час самоізоляції/локдауну?	1	2	3	4
4	Чи відчуваєте ви безнадійність, беззахисність під час пандемії?	1	2	3	4
5	Чи відчуваєте ви зміни у власній поведінці під час карантину?	1	2	3	4
6	Чи впливає карантин на контактне спілкування з людьми?	1	2	3	4
7	Чи відчуваєте ви невмотивовану агресію чи роздратування?	1	2	3	4
8	Чи відчуваєте ви погіршення пам'яті під час карантину?	1	2	3	4
9	Чи відчуваєте ви порушення концентрації уваги під час пандемії COVID-19?	1	2	3	4
10	Чи помічаєте ви зниження фізичної активності, відчуття втоми, безсилля?	1	2	3	4
11	Чи відчуваєте ви втрату мотивації?	1	2	3	4
12	Чи помітили ви появу/погіршення шкідливих звичок під час карантину?	1	2	3	4
13	Чи маєте ви труднощі під час засипання та розлади сну (кошмари, багаторазове пробудження, поверхневий сон)?	1	2	3	4
14	Чи відчуваєте ви тривогу та страх у місцях великого скупчення людей?	1	2	3	4
15	Чи відчували ви коли небудь бажання покінчити життя самогубством під час пандемії?	1	2	3	4

Інструкція: Прочитайте уважно кожне із наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як ви себе відчуваєте. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей не має.

Questionnaire

№	Question	At no time	Almost never	Often	Almost always
1	Do you feel fear or <u>disquietness</u> about <u>the your</u> health and the health of loved ones during the COVID-19 pandemic?	1	2	3	4
2	Do you feel fear or <u>disquietness</u> that your health can deteriorate for no apparent reason?	1	2	3	4
3	Did you feel fear / <u>disquietness</u> / depression during self-isolation / lockdown?	1	2	3	4
4	Do you feel hopeless, helpless during a pandemic?	1	2	3	4
5	Do you feel changes in your own behavior during quarantine?	1	2	3	4
6	Does quarantine affect contact with people?	1	2	3	4
7	Do you feel unmotivated aggression or irritation?	1	2	3	4
8	Do you experience memory impairment during quarantine?	1	2	3	4
9	Do you experience impaired concentration during the COVID-19 pandemic?	1	2	3	4
10	Have you noticed a decrease in physical activity, fatigue, helplessness?	1	2	3	4
11	Do you feel a loss of motivation?	1	2	3	4
12	Have you noticed the appearance / deterioration of bad habits during quarantine?	1	2	3	4
13	Do you have difficulty <u>falling asleep and sleep disorders (nightmares, repeated awakenings, shallow sleep)</u> ?	1	2	3	4
14	Do you feel <u>disquietness</u> and fear in crowded places?	1	2	3	4
15	Have you ever felt the urge to commit suicide during a pandemic?	1	2	3	4

Instruction

Read each of the statements carefully and cross out the number in the appropriate column on the right, depending on how you feel. Don't think about the questions for a long time, because there are no right or wrong answers.

Тест на виявлення тривоги під час пандемії COVID-19 – призначений для скринінгового обстеження людей на наявність та рівень вираженості ознак тривожно-депресивних розладів.

Тест розроблений на основі клінічних спостережень, які дозволили виявити набір найбільш значущих симптомів і найбільш частих скарг.

Після співвідношення цього списку параметрів з клінічними описами тривожно-депресивних розладів, що містяться у літературі, було розроблено опитувальник, що включає в себе 15 симптомів та скарг. Ці твердження ранжовані в міру збільшення питомого внеску симптому в загальний ступінь важкості. Відповідно до ступеня вираженості симптому, кожному пункту присвоєні значення: 1 (ніколи не виникають такі скарги або симптоми), 2 (майже ніколи), 3 (часто), 4 (майже завжди, даний симптом або скарга має великий вплив на життя людини).

Під час проведення тестування досліджуваним давалась інструкція до проходження тесту: прочитайте уважно кожне із наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як ви себе відчуваєте. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей не має. Після проведення тестування усі бали додавались і по суму відносили до певної категорії тривожності.

При аналізі результатів, слід мати на увазі, що загальний підсумковий показник по шкалі може знаходитися в діапазоні від 15 до 60 балів. При цьому чим вище підсумковий показник, тим вище рівень тривожності.

Слід зауважити, що анкета була переведена на дві мови: українська та англійська. Тобто, даний метод можна використовувати і за кордоном також.

При інтерпретації показників слід використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

До 22 балів – низька;

23-33 бали – помірна;

34 бали і більше – висока.

Особистість, що знаходиться у високому рівні тривожності – тривожний стан. Дана особистість є у зоні ризику для появи важких розладів психіки. Їй рекомендована консультація у психолога та психіатра, для подальшої корекції та лікування.

Особистість з помірним рівнем тривожності – у неї прояви симптомів тривоги. Для цієї людини рекомендовано психологічне спостереження і психологічний супровід.

Особистість з низьким рівнем тривожності – відсутність тривожного стану. Це свідчить що людина не зазнала психологічного впливу від пандемії COVID-19.

Даний тест був проведений та перевірений на вибірці у 200 осіб різної вікової категорії та різного соціального статусу: тестом Спілбергера-Ханіна (самооцінка рівня тривожності в даний момент часу та особистісної тривожності), шкалою Гальмінтона (для оцінки рівня тривоги), методикою вимірювання рівня тривожності Тейлор (призначений для вимірювання проявів тривожності) та ММРІ (багатофакторний особистісний опитувальник).

Застосування скринінгового методу діагностики розвитку тривожно-депресивних розладів має великий потенціал та широкий спектр застосування. Він має ряд переваг: доступність, легкість використання, низька собівартість, швидкість діагностики.