

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования
«Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»

**ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ЛИЦ МОЛОДОГО
ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ КОРОНАВИРУСНОЙ
ПАНДЕМИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ**

Доцент кафедры психиатрии, наркологии и
медицинской психологии, к.мед.н. Абрамов В.Ал.,

Доцент кафедры психиатрии, наркологии и
медицинской психологии, к.мед.н. Голоденко О.Н.

Беспрецедентно высокий уровень напряжения в мире вызванный коронавирусной пандемией, является достаточным основанием для того, чтобы все переживания, связанные с коронавирусной реальностью, рассматривать как трудную (экстремальную) ситуацию, то есть как широчайший спектр событий и обстоятельств, связанных между собой коронавирусным содержанием, воспринимаемый людьми как угрозу безопасности реализации жизненных целей.

Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под воздействием трудной жизненной ситуации, является стресс. Стресс - состояние, возникающее при действии чрезвычайных или патологических раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма.

Стресс представляет собой не совокупность средовых воздействий, а внутреннее состояние организма, при котором осложняется осуществление его интегративных функций. Как первичное звено в развитии психического стресса выступает фрустрация — психическое состояние, которое возникает при блокаде удовлетворения значимых потребностей и проявляется ощущением неудовлетворенности и психического напряжения, возникающего из-за невозможности реализовать те или иные цели. Вероятность развития психического стресса при повышении фрустрационной напряженности зависит от особенностей личности, обуславливающих степень устойчивости к психическому стрессу или стрессоустойчивости.

При анализе большого количества определений феномена «стрессоустойчивость», предложенных учеными, были выявлены следующие характеристики:

- стрессоустойчивость является сложной многокомпонентной характеристикой, включающей в себя разнообразные физиологические, мотивационные, волевые и другие составляющие;

- стрессоустойчивость представляет собой способность индивида контролировать свои эмоции и руководить ими, сохранять психическое спокойствие и работоспособность на высоком уровне при различных стрессовых воздействиях;

- стрессоустойчивость необходимо рассматривать как характеристику личности, имеющую влияние на характер и содержание деятельности;

- содержание понятий «стрессоустойчивость» и «эмоциональная устойчивость» сводятся к одному.

На данный момент стрессоустойчивость рассматривается как феномен, способный к изменениям, обладающий определенной динамичностью в зависимости от ситуации и опосредованный оценкой ситуации и возможностями человека.

КОМПОНЕНТЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ:

- ❖ психофизиологический;
- ❖ эмоциональный, приобретенный в результате преодоления человеком отрицательных влияний сложных ситуаций;
- ❖ мотивационный, включает влияние мотивов на эмоциональную устойчивость человека;
- ❖ волевой, проявляется в самоконтроле, самообладании, а также осознанной саморегуляции поведения;
- ❖ информационный, подразумевает грамотность, знание и профессиональная готовность человека к решению задач, выполнению определенных поручений;
- ❖ интеллектуальный – оценивание, прогнозирование и планирование принятия решений о будущих действиях и их влияния на ситуацию.

Таким образом, стрессоустойчивость может быть рассмотрена как совокупная характеристика устойчивости личности к возникновению различных форм реакций на стрессовые ситуации. Она определяется индивидуальными социально-психологическими, психофизиологическими, ценностными и мотивационными особенностями человека. Ее основной чертой является способность выдерживать влияние стресс-факторов, сохраняя при этом внутреннюю гармонию и успешность деятельности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью оценки психического здоровья у лиц молодого возраста в условиях пандемического коронавирусного стресса, с сентября по декабрь 2020 года было обследовано 209 студентов медиков: 54 мужчины (25,8%) и 155 женщин (74,2%) (средний возраст обследуемых составил 20 лет). Ранжирование обследуемых на группы сравнения происходило в зависимости от гендерной принадлежности, а также на основании изменения уровня стрессогенности ситуации связанной с новой коронавирусной инфекцией. Уровни стрессогенности определялись на основании мировых статистических показателей заболеваемости-смертности от COVID-19 за период с сентября по декабрь 2020 года. В течении всего периода обследования показатель заболеваемости-смертности возрастал в среднем на 37% ежемесячно. Это позволило оценить динамику изучавшихся показателей в зависимости от уровня стрессогенности коронавирусной ситуации. Все обследованные были разделены на 4 группы: 1 группа (81 человек) – обследовалась в сентябре, 2-я группа (52 человека) – в октябре, 3-я группа (36 человек) – в ноябре и 4-я группа (40 человек) – в декабре.

Для оценки стрессоустойчивости был использован симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (СОС) А. Волкова и Н. Водопьяновой. Симптоматический опросник был разработан для выявления предрасположенности к патологическим стресс-реакциям в экстремальных условиях. Методика включает в себя 42 вопроса, на которые испытуемому следует ответить однозначно «да» или «нет». Полученные по шкале баллы суммируются для получения суммарный показатель невротизации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Распределение обследуемых с различным уровнем стрессоустойчивости
в зависимости от пандемической обстановки

Уровни психологической устойчивости	Группа 1 (n=81 человек)		Группа 2 (n=52 человека)		Группа 3 (n=36 человек)		Группа 4 (n=40 человек)	
	% (абс.)	(X)±m	% (абс.)	(X)±m	% (абс.)	(X)±m	% (абс.)	(X)±m
Высокий уровень	77,7%* (63)	7,8±1,02	63,4%* (33)	8,8±1,12	72,2%* (26)	8,3±1,2	57,5%* (23)	9,9±1,75
Средний уровень	19,71%* (16)	21,3±1,27	32,6%* (17)	21,4±1,34	25,0%* (9)	20,0±1,05	37,5%* (15)	19,8±1,23
Низкий уровень	2,6% (2)	30,0±1,8	4,0% (2)	27,0±1,89	2,8% (1)	32,0±0,0	5,0% (2)	28,5±2,01

Примечание: * - $p \leq 0,01$

В первой группе высокий уровень стрессоустойчивости определялся у 63 обследуемых (77,7%), а в четвертой группе количество обследуемых с данным уровнем составило 23 человека (57,5%). Схожая тенденция была выявлена в отношении среднего уровня стрессоустойчивости: в первой группе данный уровень определялся у 19,71% опрошенных, а в четвертой у 37,5%.

Это свидетельствует о том, что ухудшение пандемической ситуации в мире, ее длительное стрессирующее воздействие на население, необратимо влечет за собой снижение уровня стрессоустойчивости, что в свою очередь, может привести к возникновению симптомов расстройства адаптации у лиц, пребывающих в условиях трудной жизненной ситуации, а именно пандемии COVID-19.

ВЫВОДЫ

Анализ результатов проведенного исследования позволяет утверждать, что длительное пребывание в условиях пандемического коронавирусного стресса, неминуемо влечет за собой повышение уровня психологического стресса с одновременным снижением ресурсов стрессоустойчивости. На этом фоне возрастает риск развития психосоматических расстройств, эмоционального выгорания, возможно снижение адаптационных ресурсов, что увеличивает вероятность появления расстройств адаптации. Вероятным проявлением будет являться наличие высокого уровня тревожности, раздражительности с преобладанием обид и вербальных форм агрессии, что соответственно снизит качество и уровень жизни у лиц молодого возраста, препятствуя нормальному функционированию в социальном и бытовом плане. Все вышеописанное свидетельствует о необходимости разработки и внедрения комплекса мер по работе со студентами медиками, направленных на снижение стрессогенности и повышения ресурсов стрессоустойчивости.

БЛАГОДАРЮ
ЗА
ВНИМАНИЕ!