

УДК 159.96-053.71:616.9:578.826.1-036.21

Абрамов В.Ал., Ковалева К.В.

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ КОРОНАВИРУСНОЙ ПАНДЕМИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

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

Пандемия новой коронавирусной инфекции, в первую очередь, погружает человека в сложные психологические условия. Изменение привычного образа жизни из-за необходимости самоизоляции, страх за свое моральное и материальное благополучие, за собственное здоровье и здоровье близких, все это неминуемо погружает индивида в условия длительного стресса.

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 [1].

Стрессоустойчивость является базовой характеристикой личности. Становление личности зависит от того, как мотивы, обусловленные теми или иными обстоятельствами, превращаются в то устойчивое, что характеризует данную личность. По мнению А.Н. Леонтьева, структура «личности представляет собой относительно устойчивую конфигурацию главных, внутри себя иерархизированных, мотивационных линий» [2,3]. Им выделены три основных параметра мотивационной сферы, являющиеся основанием психологической устойчивости личности: связь человека с миром в пространстве и времени; степень проявления мотива; дина-

мичность и многоаспектность мотивационной сферы. Эти основания психологической устойчивости личности во взаимосвязи дают ей понимание себя как носителя самосознания и его развития.

Б.Х. Варданян в рамках теории личности дает характеристику стрессоустойчивости и рассматривает ее, как свойство личности, создающее определенное гармоничное взаимодействие всех звеньев психической деятельности, в частности волевых и эмоциональных. Помимо этого, он утверждает, что данное взаимодействие способствует успешному исполнению работы или иной деятельности [3].

Иначе понятие стрессоустойчивости раскрывает П.Б. Зильберман. Автор содержит под ним характеристику личности, заключающуюся в определенном взаимодействии всех элементов психической деятельности личности, а именно психофизиологических, волевых, интеллектуальных, эмоциональных, информационных и мотивационных, что в свою очередь определяет наиболее благополучное достижение цели в эмоционально непростой ситуации [3].

Соответственно, в содержание понятия «стрессоустойчивость» некоторые ученые включают характеристику чувствительности к внутренним факторам, а также факторам внешней среды, влияющим на действия человека, его эмоциональное спокойствие и психическое состояние.

Согласно взглядам К.К. Платонова и В.Л. Марищука, стрессоустойчивость это возможность индивида контролировать себя, свое психическое состояние и поведение при исполнении трудоемкой и опасной деятельности, а также сохранять работоспособность на необходимом уровне даже при воздействиях факторов стресса [3].

В.М. Писаренко представляет под стрессоустойчивостью возможности индивида менять свое эмоциональное состояние в ответ на сложные и опасные ситуации извне, что как следствие ведет не к снижению, а наоборот к росту работоспособности. Для повышения устойчивости к стрессу, на взгляд психолога, необходимо повысить степень автоматизации деятельности [3].

С.В. Субботин утверждает, что «стрессоустойчивость — комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности», к данному определению присоединяются А.А. Баранов, отмечая, что данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности, то же отмечает позднее и Н.В. Суворова [4,5].

О.В. Лозгачева в своей работе по формированию стрессоустойчивости на этапе профессионализации под стрессоустойчивостью понимает «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных и/или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности» [5,6]. В социально-психологическом исследовании по формированию стрессоустойчивости у человека Ли Канг Хи сформулировал следующее определение «стрессоустойчивость — психофизическое состояние человека, обеспечивающее оптимальную адаптацию к экстремальным условиям, позволяющее решать возложенные на него служебные и бытовые задачи без потерь (физических и психических), то есть находясь в состоянии психофизического равновесия» [5,7].

Стрессоустойчивость в целом нельзя свести только к поддержанию определенных состояний, она охватывает сохраняемость процесса — последовательность состояний во времени. Ее отличает активный характер (можно рассматривать как процесс и как результат),

она является неотъемлемой частью развития, стороной процесса адаптации. Устойчивость, в широком смысле, необходимо рассматривать как функцию двух переменных — окружающей среды и внутренней структуры системы. Исходя из этого, можно предположить, что все существующие виды устойчивости, являются составными компонентами такого целостного явления как – психическая устойчивость личности, но характеризуют его различные стороны. В психологическом плане устойчивость отражает функциональные характеристики профессионально значимых психических процессов, качеств и свойств личности, а также степень адекватности психологической системы деятельности требованиям конкретных рабочих ситуаций. Исходя из этого, можно утверждать, что стрессоустойчивость является частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов, и их специфичность будет определяться конкретным видом деятельности. Таким образом, стрессоустойчивость является сложным и емким качеством личности. В нем объединен целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых явлений [5].

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 [8,9];

- стрессоустойчивость представляет собой способность индивида контролировать свои эмоции и руководить ими, сохранять психическое спокойствие и работоспособность на высоком уровне при различных стрессовых воздействиях [9].

- стрессоустойчивость необходимо рассматривать как характеристику личности, имеющую влияние на характер и содержание деятельности [9];

- содержание понятий «стрессоустойчивость» и «эмоциональная устойчивость» сводятся к одному [9];

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

А.П. Катунин выделил следующие компоненты стрессоустойчивости [10]:

- психофизиологический (включает в себя нервной системы);
- 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, подразумевается 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.

Целью настоящего исследования было изучить особенности уровней стрессоустойчивости у студентов медицинского вуза, пребывающих в условиях коронавирусного стресса.

Материал и методы исследования

С целью оценки уровня дистресса вызванного пандемией COVID-19, 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 обследо-

вания 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.

Метод математической обработки результатов предполагал использование статистических методов анализа.

Расчеты проводились с использованием лицензионных пакетов статистического анализа – «Statistica 5.5» (StatSoft), «MedStat» (Альфа) на IBM PC/AT.

Результаты исследования

В результате анализа данных полученных при использовании СОС было установлено, что среди обследуемых преобладает высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, он был выявлен у 66,9% обследуемых (средний балл $8,53 \pm 0,27$), у 29,6% обследуемых определялся средний уровень психологической устойчивости (средний балл $20,8 \pm 0,58$) и у 3,5% обследуемых была выявлена низкая стрессоустойчивость (средний балл $29,0 \pm 0,21$).

Сравнение уровней психологической устойчивости, в зависимости от гендерной принадлежности представлены в таблице 1.

Данные, приведенные в таблице 1, свидетельствуют об отсутствии статистически значимых различий показателей психологической устойчивости в зависимости от половой принадлежности. Это позволяет утверждать, что мужчины и женщины в одинаковой мере используют ресурсы психологической устойчивости пребывая в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции.

**Распределение респондентов с различным уровнем психологического стресса
в зависимости от пола**

Уровни психологической устойчивости	Пол			
	Мужчины (n=54 человека)		Женщины (n=155 человек)	
	% (абс.)	Средний балл (X)±m	% (абс.)	Средний балл (X)±m
Высокий уровень	70,3% (38)	7,05±0,12	65,8% (102)	9,08±0,17
Средний уровень	25,9% (14)	21,2±0,31	30,9% (48)	20,7±0,38
Низкий уровень	3,8% (2)	28,5±0,17	3,3% (5)	29,2±0,23

В ходе изучения различий уровней психологической устойчивости в зависимости от уровня стрессогенности ситуации связанной с новой коронавирусной инфекцией (табл. 2), была выявлена стойкая тенденция к снижению стрессоустойчивости у обследуемых лиц наряду с ухудшением пандемической обстановке в мире. Так, 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.

Таким образом, длительное пребывание в условиях пандемического коронавирусного стресса влечет за собой снижение уровня психологической устойчивости. На этом фоне возможно развитие психосоматических расстройств, эмоционального выгорания, происходит снижение адаптационных ресурсов, что увеличивает вероятность появления расстройств адаптации. Характерным явля-

Таблица 2

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: * - отличие статистически значимо, p<0,01.

ется наличие высокого уровня тревожности, раздражительности с преобладанием обид и вербальных форм агрессии, что соответственно снижает 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 с лицами молодого возраста, направленных на повышение уровня стрессоустойчивости.

Абрамов В.Ал., Ковалева К.В.

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ КОРОНАВИРУСНОЙ ПАНДЕМИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

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

Пандемия новой коронавирусной инфекции, в первую очередь, погружает человека в сложные психологические условия. Изменение привычного образа жизни из-за необходимости самоизоляции, страх за свое моральное и материальное благополучие, за собственное здоровье и здоровье близких, все это неминуемо погружает индивида в условия длительного стресса. Стрессоустойчивость является базовой характеристикой личности. Становление личности зависит от того, как мотивы, обусловленные теми или иными обстоятельствами, превращаются в то устойчивое, что характеризует данную личность.

Целью настоящего исследования было изучить особенности уровней стрессоустойчивости у студентов медицинского вуза, пребывающих в условиях коронавирусного стресса.

С целью оценки уровня стрессоустойчивости вызванного пандемией COVID-19, с сентября по декабрь 2020 года было обследовано 209 студентов медиков: 54 мужчины (25,8%) и 155 женщин (74,2%) в преимущественно молодом возрасте (средний возраст респондентов составил 20 лет).

Анализ результатов исследования позволил установить, что длительное пребывание в условиях пандемического коронавирусного стресса, влечет за собой снижение уровня психологической устойчивости. На этом фоне возможно развитие психосоматических расстройств, эмоционального выгорания, происходит снижение адаптационных ресурсов, что увеличивает вероятность появления расстройств адаптации. Характерным является наличие высокого уровня тревожности, раздражительности с преобладанием обид и вербальных форм агрессии, что соответственно снижает 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 с лицами молодого возраста, направленных на повышение уровня стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, пандемия, COVID-19

Abramov V.Al., Kovaleva K.V.

PECULIARITIES OF STRESS RESISTANCE IN PERSONS OF YOUNG AGE UNDER CONDITIONS OF CORONAVIRAL PANDEMIC SITUATION

State educational institution of higher professional education
«M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR

The pandemic of the new coronavirus infection, first of all, plunges a person into difficult psychological conditions. A change in the usual way of life due to the need for self-isolation, fear for one's moral and material well-being, for one's own health and the health of loved ones, all this inevitably plunges the individual into conditions of prolonged stress. Resistance to stress is a basic characteristic of a person. The formation of a personality depends on how the motives, conditioned by certain circumstances, turn into something stable that characterizes a given personality.

The aim of this study was to study the characteristics of the levels of stress resistance in medical students undergoing coronavirus stress.

In order to assess the level of stress resistance caused by the COVID-19 pandemic, from September to December 2020, 209 medical students were examined: 54 men (25.8%) and 155 women (74.2%) at a predominantly young age (the average age of respondents was 20 years).

Analysis of the results of the study made it possible to establish that prolonged exposure to pandemic coronavirus stress entails a decrease in the level of psychological resistance. Against this background,

the development of psychosomatic disorders, emotional burnout is possible, there is a decrease in adaptive resources, which increases the likelihood of adaptation disorders. A characteristic feature is the presence of a high level of anxiety, irritability with a predominance of resentment and verbal forms of aggression, which, accordingly, reduces the quality and standard of life in young people, interfering with normal functioning in social and everyday life. All of the above indicates the need to develop and implement a set of measures to work with young people, aimed at increasing the level of stress resistance.

Keywords: stress, resistance to stress, pandemic, COVID-19

Литература

1. Березин Ф.Б., Безносюк Е.В., Соколова Е.Д. Психологические механизмы психосоматических заболеваний. Рос. мед. журн. 1998; 2: 43-49.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: 2-е изд. М.; 1977. 130.
3. Дарвиш О.Б. Психологические особенности проявления стрессоустойчивости личности в экстремальных ситуациях. Электронный журнал «Психологическая наука и образование». 2012; 1: 1-14.
4. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ; 2006. 528.
5. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. Молодой ученый. 2012; 9 (44): 243-246.
6. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: на примере юридического Вуза. дис. ...канд. психол. наук. Екатеринбург; 2004. 158.
7. Ли Канг Хи Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: автореф. дис. ...канд. психол. наук. Москва: РГСУ; 2005. 26.
8. Варданын Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. Психологический журнал: категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. 2013; 1: 24.
9. Самвелян Ф.Г., Кора Н.А. Стрессоустойчивость личности как психологический феномен. Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». 2020; 3: 141-146.
10. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. Молодой ученый. 2012; 9: 243-246.

References

1. Berezin F.B., Beznosyuk E.V., Sokolova E.D. Psikhologicheskie mekhanizmy psikhosomaticheskikh zabolevanii [Psychological mechanisms of psychosomatic diseases]. Ros. med. zhurn. 1998; 2: 43-49 (in Russian).
2. Leont'ev A.N. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost': 2-e izd [Activity. Consciousness. Personality: 2nd ed.]. Moscow; 1977. 130 (in Russian).
3. Darvish O.B. Psikhologicheskie osobennosti proyavleniya stressoustoichivosti lichnosti v ekstremal'nykh situatsiyakh [Psychological features of the manifestation of personality stress resistance in extreme situations]. Elektronnyi zhurnal «Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie». 2012; 1: 1-14 (in Russian).
4. Bodrov V. A. Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: PER SE; 2006. 528 (in Russian).
5. Katunin, A. P. Stressoustoichivost' kak psikhologicheskii fenomen [Stress resistance as a psychological phenomenon]. Molodoi uchenyi. 2012; 9 (44): 243-246 (in Russian).
6. Lozgacheva O.V. Formirovanie stressoustoichivosti na etape professionalizatsii: na primere yuridicheskogo Vuza [Formation of stress resistance at the stage of professionalization: on the example of a legal university]. dis. ...kand. psikhol. nauk. Ekaterinburg; 2004. 158 (in Russian).
7. Li Kang Khi Sotsial'no-psikhologicheskie tekhnologii formirovaniya stressoustoichivosti cheloveka: avtoref. dis. ...kand. psikhol. nauk [Socio-psychological technologies for the formation of human stress resistance: Cand.psych.sci.diss.abs.]. Moskva: RGSU; 2005. 26 (in Russian).
8. Vardanyan B.Kh. Mekhanizmy samoregulyatsii emotsional'noi ustoichivosti. Psikhologicheskii zhurnal: kategorii, printsipy i metody psikhologii [Self-regulation mechanisms of emotional stability. journal: categories, principles and methods of psychology].

- Psychological journal: categories, principles and methods of psychology]. Psikhologicheskie protsessy. 2013; 1: 24 (in Russian).
9. Samvelyan F.G., Kora N.A. Stressoustoichivost' lichnosti kak sikhologicheskii fenomen [Stress resistance of the individual as a sychological phenomenon]. Nauchno-obrazovatel'nyi zhurnal dlya studentov i prepodavatelei «StudNet». 2020; 3: 141-146 (in Russian).
 10. Katunin A.P. Stressoustoichivost' kak psikhologicheskii fenomen [Resistance to stress as a psychological phenomenon]. Molodoi uchenyi. 2012; 9: 243-246 (in Russian).

Поступила в редакцию 28.12.2020