

ВОПРОСЫ ДИАГНОСТИКИ, ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ В ПСИХИАТРИИ

УДК 159.9+616.9:578.834.1-036.21

Абрамов В.Ал., Голоденко О.Н.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА НА ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА ПРЕБЫВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

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

Коронавирусная ситуация – это трудная жизненная ситуация, связанная с переживанием опыта жизни, насыщенного многочисленными рисками для здоровья и общего благополучия человека. Под термином «трудная жизненная ситуация» подразумевается ситуация, предъявляющая повышенные требования к личности и ее адапционным механизмам и ресурсам. Признаками трудной жизненной ситуации являются: осознание личностью наличия трудностей; угрозы, препятствия на пути реализации каких-либо целей, мотивов; состояние психической напряженности как реакции личности на трудность, преодоление которой значимо для субъекта; заметное изменение привычных параметров деятельности, поведения, общения. В качестве психологических и дезадаптивных реакций на эти ситуации анализируются характерные перестройки в мотивационной структуре деятельности, роль эмоциональных регуляторов поведения, устойчивость когнитивных функций, обеспечивающих эффективность переработки информации, индивидуальные приемы компенсации и преодоления трудностей.

Опыт переживаний, накапливающийся в условиях пандемического информационно-психологического стресса (инфодемии), может квалифицироваться или как стрессогенная, или как стрессовая ситуация.

Стресс - состояние, возникающее при действии чрезвычайных или патологических раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма. Наблюдающийся при стрессе общий адаптационный синдром, может иметь три стадии развития: стадию тревоги, при которой происходит мобилизация исходных сил организма; стадию резистентности;

стадию истощения, которая отмечается при воздействии интенсивного раздражителя или при длительном воздействии слабого раздражителя, а также при функциональной слабости адаптивных механизмов организма; при этом синдром приобретает патогенный характер. В связи с этим Г. Селье выделены два вида стресса — эустресс и дистресс. Дистресс всегда неприятен, он связан с вредоносным воздействием. Эустресс имеет положительный эффект, т. к. активизируются психические процессы, эмоции носят стенический характер. Эустрессом называется такая потеря равновесия, которая возникает, когда субъект переживает соответствие между требуемыми от него усилиями и имеющимися в его распоряжении ресурсами. Понятие дистресс отражает такие психические состояния и процессы, при которых, по крайней мере, на какое-то время, соотношение между требуемыми усилиями и имеющимися ресурсами кажется нарушенным, причем не в пользу ресурсов [1].

Дистресс (от англ. distress — «горе», «страдание», «сильное недомогание», «истощение») — неблагоприятный стресс, в результате которого истощаются защитные силы организма, что приводит к срыву механизмов адаптации и развитию различных заболеваний, вплоть до смертельного исхода. Другими словами, дистресс — это состояние человека, потерявшего способность приспосабливаться к миру, в котором он живет.

Острый дистресс — дезорганизация поведения человека при неожиданном, «катастрофическом» (обычно представляющем угрозу жизни или ее основным ценностям) событии (например, при землетрясении, неожиданном нападении, утрате близких).

Хронический дистресс — длительное воздействие на человека неблагоприятных стресс-факторов (особенно психологических, социальных или экологических). Это, к примеру, может быть конфликтная, безвыходная ситуация, приносящая эмоционально негативные переживания [1-3].

Психологический стресс возникает при выполнении человеком продуктивной деятельности и является своеобразной формой отражения субъектом сложной ситуации, в которой он находится. Эта ситуация в целом или ее отдельные элементы в силу внутренних причин становятся значимыми для человека, что и является самой общей предпосылкой для возникновения у него напряженности. В сложных условиях цель деятельности, внешние условия и способы осуществления действий выступают перед субъектом не только в своих объективных свойствах, но и в своем значении или смысле для него. Объективное содержание может не совпадать с тем значением, которое они имеют для данного субъекта. Этим в значительной мере и объясняются факты вариативности поведения разных лиц в одной и той же сложной ситуации. С этой точки зрения психологическая напряженность возникает в ситуациях, которые должны относиться к значительным событиям в жизни человека, что определяется его мотивами [4]. Психологическая специфика состояний напряженности (стресса), следовательно, зависит не только от внешних воздействий, хотя они и должны быть достаточно сильными для человека, но и от личностного смысла цели деятельности, оценки ситуации, в которой он находится.

В настоящее время важное место в жизни человека занимает отношение человека к себе и окружающему миру, то как он воспринимает сложившиеся психотравмирующие ситуации, то насколько значим его внутренний мир для самого себя и может ли он увидеть неповторимость в других. Ведь если человек относится к остальным только как к средству достижения собственных целей и помыслов, как к преграде для самоактуализации и близко к сердцу воспринимает возникающие трудности - это может повышать психическую дезадаптированность [5].

Самосознание — это процесс целостного понимания себя, своей ценности, занимаемой роли в обществе и жизни. Самооценка же является одной из основных переменных само-

сознания человека. Изучение самооценки вводится в рамки более широкой конструкции, которая называется Я-концепция. Согласно М. Розенбергу, уровень развития личностного самосознания состоит из 5 параметров: степени когнитивной сложности и отчетливости «образа Я» (своеобразная степень развитости рефлексии и содержание «образа Я» в зависимости от субъективной значимости тех или других свойств), степени внутренней цельности «образа Я» (при совпадении идеального и реального «образа Я»), степени устойчивости во времени «образа Я», степени самовосприятия человека (положительное или отрицательное самоотношение) [6]. Согласно Р. Бернесу Я-концепция — совокупность всех представлений личности о себе (характеристиках и способностях, возможностях взаимодействия с окружающими и миром, ценностях, целях и идеях), сопряженная с их оценкой. «Образом Я» или «картиной Я» называют описательную составляющую Я-концепции, представление индивида о самом себе. Самооценкой или принятием себя называют составляющую, которая связана с отношением к себе или к отдельным своим качествам. Человек строит свое поведение (жизнедеятельность) и интерпретацию индивидуального опыта на базе собственных представлений о себе. Тенденция защитить Я-концепцию от дестабилизирующих воздействий является важным мотивом нормального поведения [7].

Самооценка — это личностное суждение индивида о собственной ценности, она характеризует степень развития у него чувств самоуважения и собственной ценности, позитивного отношения ко всему, что входит в сферу его Я. При формировании самооценки происходит сопоставление образа реального Я с образом идеального Я. Разрыв между реальным и идеальным Я является своеобразным индикатором уровня самооценки. Если существует дистанция между характеристиками, которые определяют для человека идеальный образ Я и реальностью собственных достижений, то его самооценка, скорее всего, будет низкой, при которой происходит неприятие себя, самоотрицание, ощущение своей неполноценности, негативное отношение к себе (негативная Я-концепция). Синонимами позитивной Я-концепции становится позитивное отношение к себе, принятие себя, ощущение собственной ценности. Я-концепция имеет три структурных

компонента: когнитивный (образ Я, который отражает содержание представлений человека о себе), оценочный (эмоционально-ценностное самоотношение/самооценка) и поведенческий (представляет действия и поступки людей, которые вырабатываются когнитивной и эмоционально-ценностной составляющими). Самооценка часто отождествляется с эмоционально-ценностным отношением, иногда – с образом Я. Однако, по мнению Л.В. Бороздиной, это разные элементы самосознания [8].

В литературе нет общепринятого определения термина самооценка. Самооценка – это оценка личностью самой себя, собственных возможностей, качеств и места среди других людей [9-10]. По мнению И.С. Кона, наши самооценки – это когнитивные схемы, обобщающие наш прошлый опыт и организуют новую информацию, относительно данного аспекта «Я». Согласно В.Б. Абдрахмановой, самооценка – это особый этап в развитии самосознания, на котором появляется оценочное отношение к себе, своим способностям и продуктам деятельности. Самооценка – это ценность, которой индивид себя наделяет, как в целом, так и отдельные стороны его личности, деятельности и поведения. Она выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение человека, на эффективность его деятельности, на последующее развитие его личности, на его критичность и взаимоотношения с окружающими, на то, как он относится к взлетам и падениям и насколько он требователен к себе, обеспечивая относительную стабильность и независимость личности. Самооценка развитого индивида формирует сложную систему, которая определяет характер его самоотношения и включает общую самооценку (характеризует целостное принятие/непринятие себя, оценка себя как хорошего или плохого) и частные самооценки (характеризует отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, то есть оценка достижений в отдельных видах деятельности). В соответствии с Большим психологическим словарем, она характеризуется по таким параметрам как: уровню/величине (высокая, средняя, низкая), реалистичности (адекватная, неадекватная (завышенная, заниженная)), особенностям строения (конфликтная и бесконфликтная), временной отнесенности (прогностическая, актуальная (что уже достигнуто), ретроспек-

тивная), устойчивости и др. Я-концепция, концепция «другого», которые выступают в роли механизмов самооценки, оказывают значительное влияние на состояние психического здоровья и развитие зрелой жизнестойкости личности, как их носителя [11-14].

Самоотношение выполняет функции «зеркала» (отображения себя), самовыражения и самореализации, сохранения внутренней стабильности, саморегуляции и самоконтроля, психологической защиты и внутреннего диалога [15].

В.В. Столин считает, что формирование смысла «Я» происходит посредством столкновения свойств личности с ее целями и мотивами, приобретая с развитием личности, в связи с переплетением разных видов деятельности, многогранность и фундаментальность. В последствии у человека формируется отношение к самому себе, которое может быть позитивным, негативным и конфликтным. Позитивное самоотношение способствует самореализации, негативное же, в свою очередь, ей препятствует, а конфликтное отношение к самому себе одновременно ей и способствует, и препятствует. Когда отношение к себе вступает в сознание человека, то оно семантически сформировывается (когнитивная составляющая) и переживается (эмоциональная составляющая) [15].

Самоотношение, в свою очередь, в социальной психологии, обычно, входит в структуру самосознания. При изучении самосознания, его содержания, можно понять поведение человека в тех или иных ситуациях. Адаптивные возможности личности находятся в основе развития готовности к жизнедеятельности. Важное условие становления личности – это возможность самосознания выделить ее из объективного мира и обеспечить ее индивидуальность и субъективность. В данном случае самосознание выступает неким ядром личности. То есть самосознание является нужным звеном при самоидентификации личности и играет важную роль при формировании Я-концепции, его исследование важно для прогнозирования и анализа поведения человека в его жизнедеятельности [16].

Целью настоящего исследования было оценить влияние психологического стресса на формирование самооценки у лиц молодого возраста пребывающих в условиях пандемии COVID-19.

Материал 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 уровня дистресса использовалась шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона. Шкала PSM-25 предназначена для измерения стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии. Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н. Е. Водопьяновой. Шкала состоит из 25 утверждений, характеризующих психическое состояние, от испытуемого требуется оценить свое состояние с помощью 8 бальной шкалы. Полученные по шкале баллы суммируются для получения интегрального показателя психической напряженности.

Для определения уровня самооценки использовалась методика исследования самооценки личности С.А. Будасси. Согласно данной методике критерием оценивания является уровень самооценки, который интегрирован характеристиками по степени оценки самого себя (высокая, средняя, низкая) и степени объективности (адекватная и неадекватная).

Метод математической обработки результатов предполагал использование статистиче-

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

Результаты исследования и их обсуждение

Полученные данные по шкале психологического стресса показали, что у большинства обследуемых (71,4%) преобладает низкий уровень стресса (средний балл $72,1 \pm 1,34$). У 25,3% обследуемых определялся средний уровень стресса (средний балл $117,8 \pm 0,75$) и у 3,3% обследуемых был выявлен высокий уровень стресса (средний балл $164,4 \pm 0,48$).

При определении результатов уровня самооценки по всей выборке с помощью методики исследования самооценки личности С.А. Будасси было установлено, что коэффициент ранговой корреляции r составляет – 0,47 (Q1-Q3: 0,21-0,69). При исследовании общих результатов в зависимости от уровня самооценки и степени ее объективности было выявлено: у 13,3% (28 чел.) обследуемых самооценка высокая неадекватная, у 30,6% (64 чел.) студентов – высокая адекватная, у 43,3% (91 чел.) обследуемых – средняя адекватная, у 8,3% (17 чел.) обследуемых – низкая адекватная и у 4,4% (9 чел.) обследуемых – низкая неадекватная. У преобладающего большинства выявлена адекватная самооценка (82,2%), из них у большей части – средняя самооценка. Адекватная самооценка выражается через такое свойство личности как уверенность и базируется на необходимом опыте и соответствующих знаниях. Уверенность в себе и своих силах регулирует притязания и помогает безошибочно оценивать собственные возможности касательно разнообразных ситуаций в жизни. Такие люди принимают логические решения, стараются шаг за шагом их осуществлять, относятся к своим ошибкам с долей критики и, проанализировав их, стараются больше не допускать. Средняя самооценка (у 43,3%) позволяет зрело оценивать себя, собственные возможности и поведение, признавать как свои достоинства, так и недостатки. Но при этом, в возникающих новых стрессовых ситуациях (например, COVID-19), люди со средней самооценкой не склонны к риску и нацелены на результат. По их мнению, лучше синица в руках, чем журавль в небе: лучше иметь то, что есть, чем попытаться получить что-то большее и все потерять. Они стараются действовать наверняка, тщательно продумывая каждый свой шаг, минимизировать возможный

риск и получить максимальный результат, проигрывая из-за того, что не выбирают лучшие варианты, которые связаны с повышенной активностью. В то время как высокий уровень самооценки, наблюдаемый также у значительной части обследуемых (у 30,6%), способствует всестороннему развитию личности, проявлению активности в деятельности для достижения поставленных целей, склонности к риску, снижению переживания трудностей и неудач, оказывает положительное влияние на социальное и личностное поведение человека и повышает личностный адаптационный потенциал. Такие респонденты достигали в реальности характеристик, которые соответствуют идеалу, сопоставив образы Я реального и идеального, а, соответственно уважают и принимают себя, позитивно к себе относятся. Для обследуемых с чрезмерно неадекватно завышенной самооценкой (13,3%) было характерным переоценивать свои достоинства, ставя перед собой цели выше, чем в реальности могут достигнуть. Неадекватная самооценка своих возможностей и высокий уровень притязаний порождают чрезмерную самоуверенность. А достоинство, гордость и самолюбие превращаются в высокомерие, тщеславие и эгоцентризм. Соответственно, такие люди принимают неверные решения и осуществляют рискованные поступки. Обследуемые с низкой адекватной самооценкой (8,3%) избегают неудач, зная о своих целях и задачах, пытаются преодолеть собственную неуверенность, но это им редко удается, затрудняясь высказать свою точку зрения или отстоять свою позицию, они преимущественно занимают наблюдательную роль в конфликтных ситуациях и полагаются

на общественное мнение. У небольшого числа обследуемых (4,4%) была выявлена низкая неадекватная самооценка, это говорит о том, что они негативно к себе относятся, испытывают чувство собственной неполноценности и ущербности при малейшем промахе, ставят перед собой цели ниже, чем те, которые могли бы достигнуть, не уверены в себе. Из-за чрезмерной неуверенности в себе формируются такие черты как пассивность и «комплекс неполноценности». Для них также характерно неприятие себя как целостной личности, зависимость и тревожность, тяжело переживают неудачи и стремятся избежать ситуацию оценивания.

В ходе изучения различий уровней психологического стресса в зависимости от уровня стрессогенности ситуации связанной с новой коронавирусной инфекцией, была выявлена стойкая тенденция к нарастанию психической напряженности у обследуемых лиц наряду с ухудшением пандемической обстановке в мире (таблица 1). Так, в первой группе обследуемых низкий уровень психологического стресса определялся у 77,7% обследуемых, а в четвертой группе количество лиц по данному показателю сократилось до 60,0%, а также выросло количество обследуемых со средним уровнем психической напряженности 37,5% против 20,9% в первой группе. Полученные данные позволяют утверждать, что с ухудшением пандемической ситуации связанной с COVID-19 растет уровень психической напряженности, что в свою очередь, негативно сказывается на общем психическом состоянии лиц молодого возраста и увеличивает вероятность развития психосоматических расстройств.

Таблица 1

Распределение обследуемых с различным уровнем психологического стресса в зависимости от пандемической обстановки

Уровни психологического стресса	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	1,4% (1)	162,0±0,0	7,8% (4)	162,0±2,8	2,8% (1)	159,0±0,0	2,5% (1)	182,0±0,0
Средний уровень	20,9%* (17)	120,7±1,75	19,2%* (10)	108,8±1,25	30,5%* (11)	120,4±1,44	37,5%* (15)	118,6±1,88
Низкий уровень	77,7%* (63)	70,6±2,4	73,0%* (38)	71,9±1,98	66,7%* (24)	70,2±1,87	60,0%* (24)	78,3±2,01

Примечание: * - p<0,01.

Проведенный анализ уровня самооценки в обследуемых группах показал статистически значимые различия между общим уровнем самооценки в первой и второй группах обследуемых ($0,29 \pm 0,47$ (95% ДИ: 0,17–0,4), $0,51 \pm 0,34$ (95% ДИ: 0,39–0,63), соответственно; $p=0,008$). И хотя как в первой группе, так и во второй уровень самооценки соответствовал среднему уровню, в третьей он значительно выше (ближе к высокой адекватной самооценке), что может говорить о том, что под влиянием стрессового фактора произошел рост самооценки личности, которая является ядром саморегуляции и определяет уровень адекватности восприятия условий деятельности и собственных возможностей, с целью успешной адаптации к психотравмирующим ситуациям в виде новой коронавирусной инфекции.

В процессе изучения различий между уровнями самооценки в зависимости от пандемической ситуации (таблица 2) была выявлена статистически значимая разница между неадекватно завышенным уровнем самооценки у лиц молодого возраста в первой и в третьей группах обследуемых ($p=0,023$).

При том, что в процентном соотношении количество обследуемых с неадекватно завышенной самооценкой от первой группы к

третьей возросло в 1,7 раз, но уровень данной самооценки в третьей группе обследуемых статистически значимо меньше, чем в первой. Следовательно, мы можем предположить, что психотравмирующая ситуация, в виде пандемии COVID-19, несколько снизила уровень притязаний, способствовала появлению представлений о безопасности и склонности оценивать свои поступки, соизмеряя цели и собственные возможности.

Таким образом, анализ результатов проведенного исследования позволяет утверждать, что длительное пребывание в условиях пандемического коронавирусного стресса, неминуемо влечет за собой повышение уровня психологического стресса. Однако, значительное снижение количества обследуемых с низкой адекватной и низкой неадекватной самооценкой в четвертой группе обследуемых и рост средней адекватной самооценки в 1,7 раз свидетельствует о том, что, переживая психотравмирующую ситуацию в виде коронавирусной инфекции, лица молодого возраста перестали избегать неудач, преодолевали собственную неуверенность, тщательно продумывали собственные действия, минимизируя риски, стали нацелены на результат, в связи с чем их уровень самооценки вырос.

Таблица 2

Распределение обследуемых с различным уровнем самооценки от пандемической обстановки

Уровни самооценки	Группа 1 (n=81 человек)		Группа 2 (n=52 человека)		Группа 3 (n=36 человек)		Группа 4 (n=40 человек)	
	% (абс.)	M ± SD (95% ДИ)/ Me (Q1-Q3)	% (абс.)	Me (Q1-Q3)	% (абс.)	M ± SD (95% ДИ)/ Me (Q1-Q3)	% (абс.)	M ± SD (95% ДИ)/ Me (Q1-Q3)
Высокая неадекватная	10,8% (9)	0,92±0,03* (0,89-0,95)	10,4% (6)	0,904 (0,904-0,904)	18,2% (7)	0,88±0,03* (0,85-0,91)	17,7% (7)	0,89±0,03 (0,87-0,93)
Высокая адекватная	29,2% (24)	0,66±0,08 (0,62-0,7)	33,3% (17)	0,67 (0,57-0,83)	36,4% (13)	0,7 (0,61-0,82)	23,5% (10)	0,64±0,1 (0,56-0,72)
Средняя адекватная	32,3% (26)	0,28 (0,1-0,44)	52,1% (27)	0,28 (0,21-0,42)	39,4% (14)	0,28±0,14 (0,2-0,37)	55,9% (22)	0,37 (0,17-0,47)
Низкая адекватная	20% (16)	-0,16 (-0,25-(-0,16))	2,1% (1)	-0,1	3% (1)	-0,13	0% (0)	-
Низкая неадекватная	7,7% (6)	-0,65±0,26 (-0,98-(-0,33))	2,1% (1)	-0,995	3% (1)	-0,45	2,9% (1)	-0,69

Примечание: * - $p \leq 0,05$.

Абрамов В.Ал., Голоденко О.Н.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА НА ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА ПРЕБЫВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

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

Коронавирусная ситуация – это трудная жизненная ситуация, связанная с переживанием опыта жизни, насыщенного многочисленными рисками для здоровья и общего благополучия человека. Опыт переживаний, накапливающийся в условиях пандемического информационно-психологического стресса (инфодемии), может квалифицироваться или как стрессогенная, или как стрессовая ситуация. Стресс – состояние, возникающее при действии чрезвычайных или патологических раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма.

В настоящее время важное место в жизни человека занимает отношение человека к себе и окружающему миру, то как он воспринимает сложившиеся психотравмирующие ситуации, то насколько значим его внутренний мир для самого себя и может ли он увидеть неповторимость в других. Ведь если человек относится к остальным только как к средству достижения собственных целей и помыслов, как к преграде для самоактуализации и близко к сердцу воспринимает возникающие трудности – это может повышать психическую дезадаптированность. Самосознание – это процесс целостного понимания себя, своей ценности, занимаемой роли в обществе и жизни. Самооценка же является одной из основных переменных самосознания человека. Самооценка – это личностное суждение индивида о собственной ценности, она характеризует степень развития у него чувств самоуважения и собственной ценности, позитивного отношения ко всему, что входит в сферу его Я.

Целью настоящего исследования было оценить влияние психологического стресса на формирование самооценки у лиц молодого возраста пребывающих в условиях пандемии COVID-19.

Анализ результатов проведенного исследования позволяет утверждать, что длительное пребывание в условиях пандемического коронавирусного стресса, неминуемо влечет за собой повышение уровня психологического стресса. Однако, значительное снижение количества обследуемых с низкой адекватной и низкой неадекватной самооценкой и рост у обследуемых показателей средней адекватной самооценки свидетельствует о том, что, переживая психотравмирующую ситуацию в виде коронавирусной инфекции, лица молодого возраста перестали избегать неудач, преодолевали собственную неуверенность, тщательно продумывали собственные действия, минимизируя риски, стали нацелены на результат, в связи с чем их уровень самооценки вырос.

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

Abramov V.Al., Golodenko O.N.

INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL STRESS ON THE FORMATION OF SELF-ESTIMATION IN YOUNG AGE PERSONS IN THE CONDITIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC

State educational institution of higher professional education

«M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR

The coronavirus situation is a difficult life situation associated with experiencing a life experience saturated with numerous risks to the health and general well-being of an individual. The experience of experiences accumulating in the context of pandemic informational and psychological stress (infodemic) can be qualified either as a stressful or as a stressful situation. Stress is a state that occurs under the action of emergency or pathological stimuli and leads to tension in the body's non-specific adaptive mechanisms.

At present, an important place in a person's life is occupied by a person's attitude towards himself and the world around him, how he perceives the prevailing psychotraumatic situations, how significant his inner world is for himself and whether he can see uniqueness in others. After all, if a person treats others only as a means of achieving their own goals and thoughts, as an obstacle to self-actualization and takes the difficulties that arise to heart, this can increase mental maladaptation. Self-awareness is the process of a holistic understanding of oneself, one's value, one's role in society and life. Self-esteem

is one of the main variables of human self-consciousness. Self-esteem is a personal judgment of an individual about his own value, it characterizes the degree of development of his feelings of self-esteem and self-worth, a positive attitude towards everything that is within the scope of his Self.

The aim of this study was to evaluate the impact of psychological stress on the formation of self-esteem in young people living in the context of the COVID-19 pandemic.

An analysis of the results of the study suggests that prolonged exposure to pandemic coronavirus stress inevitably leads to an increase in the level of psychological stress. However, a significant decrease in the number of subjects with low adequate and low inadequate self-esteem and an increase in average adequate self-esteem in the surveyed indicators indicates that, while experiencing a traumatic situation in the form of a coronavirus infection, young people stopped avoiding failures, overcame their own insecurities, carefully thought through their own actions, minimizing risks, became focused on the result, in connection with which their level of self-esteem increased.

Keywords: COVID-19, pandemic, stress, self-esteem

Литература

1. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс; 1979. 48.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Питер; 2002. 496.
3. Lazarus R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company; 1984. 445.
4. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М.: Изд-во МГУ; 1976. 112.
5. Клепикова Н.М. Особенности самоотношения личности в зависимости от уровня макиавеллизма. Мир науки. Педагогика и психология. 2019; 7 (2): 1-12. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/104PSMN219.pdf> (дата обращения: 11.01.2021).
6. Немов Р.С. Общая психология в 3 т. Том 3 в 2 кн. Книга 1. Теории личности: Учебник и практикум для среднего профессионального образования. М.: Издательство Юрайт; 2019. 349.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс; 1986. 422.
8. Бороздина Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011; 1: 54-65.
9. Пастухова М.В. Теоретические аспекты психологического изучения самооценки личности. Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2010; 12 (5-2): 460-462.
10. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. Словарь. М.: Политиздат; 1990. 494.
11. Кон И.С. Открытие «Я». М.: Политиздат; 1978. 367.
12. Абрахманова В.Б. Зависимость самооценки от интраличностного и интерличностного сравнения детей. Вопросы психологии. 1975; 5: 138-142.
13. Брюхова Н.Г. Влияние психологических особенностей на развитие жизнестойкости личности взрослого человека. Жизнестойкость личности в условиях модернизации общества: ресурсы развития: материалы 3 международной научно-практической конференции. Ульяновск; 2011: 121-124.
14. Мартышова В.В. Влияние самооценки на развитие личности. Инновационная наука. 2016; 6-3: 226-227.
15. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Издательство Московского Университета; 1983. 284.
16. Кленова М.А. Самоотношение как фактор готовности к риску. Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2014; 14 (3-1): 83-88.

References

1. Sel'e G. Stress bez distressa [Stress without distress]. Moscow.: Progress; 1979. 48 (in Russian).
2. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom [Stress management]. 7-e izd. Saint-Petersburg.: Piter; 2002. 496 (in Russian).
3. Lazarus R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company; 1984. 445.
4. Naenko N.I. Psikhicheskaya napryazhennost' [Mental tension]. Moscow.: Izd-vo MGU; 1976.

112 (in Russian).

5. Klepikova N.M. Osobennosti samootnosheniya lichnosti v zavisimosti ot urovnya makiavellizma [Features of self-attitude of personality depending on the level of Machiavellianism]. Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya. 2019; 7 (2): 1-12. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/104PSMN219.pdf> (data obrashcheniya: 11.01.2021) (in Russian).

6. Nemov R.S. Obshchaya psikhologiya [General psychology] v 3 t. Tom 3 v 2 kn. Kniga 1. Teorii lichnosti: Uchebnik i praktikum dlya srednego professional'nogo obrazovaniya. Moscow.: Izdatel'stvo Yurait; 2019. 349 (in Russian).

7. Berns R. Razvitie Ya-kontseptsii i vospitanie [Development of self-concept and education]. Moscow.: Progress; 1986. 422 (in Russian).

8. Borozdina L.V. Sushchnost' samootsenki i ee sootnoshenie s Ya-kontseptsiei [The essence of self-esteem and its relationship with the self-concept]. Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya. 2011; 1: 54-65 (in Russian).

9. Pastukhova M.V. Teoreticheskie aspekty psikhologicheskogo izucheniya samootsenki lichnosti [Theoretical aspects of the psychological study of personality self-esteem]. Izvestiya Samarskogo nauchnogo tsentra Rossiiskoi akademii nauk. 2010; 12 (5-2): 460-462 (in Russian).

10. Petrovskii A.V., Yaroshevskii M.G. Psikhologiya. Slovar' [Psychology. Vocabulary]. Moscow.: Politizdat; 1990. 494 (in Russian).

11. Kon I.S. Otkrytie «Ya» [Opening “I”]. Moscow.: Politizdat; 1978. 367 (in Russian).

12. Abrakhmanova V.B. Zavisimost' samootsenki ot intralichnostnogo i interlichnostnogo sravneniya detei [Dependence of self-esteem on intrapersonal and interpersonal comparison of children]. Voprosy psikhologii. 1975; 5: 138-142 (in Russian).

13. Bryukhova N.G. Vliyanie psikhologicheskikh osobennostei na razvitie zhiznesteikosti lichnosti vzroslogo cheloveka [The influence of psychological characteristics on the development of resilience of an adult personality]. Zhiznesteikost' lichnosti v usloviyakh modernizatsii obshchestva: resursy razvitiya: materialy 3 mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Ul'yanovsk; 2011: 121-124 (in Russian).

14. Martyshova V.V. Vliyanie samootsenki na razvitie lichnosti [The influence of self-esteem on personality development]. Innovatsionnaya nauka. 2016; 6-3: 226-227 (in Russian).

15. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti [Self-consciousness of the individual]. Moscow.: Izdatel'stvo Moskovskogo Universiteta; 1983. 284 (in Russian).

16. Klenova M.A. Samootnoshenie kak faktor gotovnosti k risku [Self-attitude as a factor of readiness for risk]. Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika. 2014; 14 (3-1): 83-88 (in Russian).

Поступила в редакцию 19.03.2022