

зилось число конфликтных ситуаций. К положительным результатам также следует отнести то, что в групповой работе удалось затронуть проблемы каждого подростка, обсудить и поработать над многими важными проблемами общения: умением слушать, принятием других такими, какие они есть, умением осознавать и выражать свои чувства. В значительной степени была развита способность к рефлексии у каждого участника тренинга.

Таким образом, реализация программы психолого-педагогической коррекции «трудных» подростков в условиях загородного лагеря позволяет снизить уровень агрессивности и число конфликтных ситуаций у «трудных» подростков, оптимизировать общение с актуализацией умения слушать и принимать других такими, какие они есть, умения осознавать и выражать свои чувства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гарбузов В.И. Нервные и трудные дети / В.И. Гарбузов. – Москва : АСТ, 2006. – 351 с.
2. Ганишина И.С. Формирование девиантного, аддиктивного и делинквентного поведения несовершеннолетних в условиях жизни в неблагополучной семье / И.С. Ганишина // «Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития» : материалы Всероссийского симпозиума психологов. – Рязань, 2019. – С. 241–250.
3. Макаренко А.С. О воспитании : / А.С. Макаренко. – Москва. : Политиздат, 1988. – 255 с.

REFERENCES

1. Garbuzov, V.I. (2006), *Nervous and difficult children*, AST, Moscow.
2. Ganishina, I.S. (2019), “Formation of deviant, addictive and delinquent behavior of minors in living conditions in a dysfunctional family”, *Psychology of the 21st century: challenges, searches, vectors of development, Proceedings of the All-Russian Symposium of Psychologists, Ryazan, April 5, 2019, Academy of the Federal Penal Service of Russia*, Ryazan, pp. 241–250.
3. Makarenko, A.S. (1988), *About upbringing*, Politizdat, Moscow.

Контактная информация: orekh7@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.07.2021

УДК 159.9.07

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ COVID-19

*Ольга Степановна Ковишова, доктор медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой,
Диана Дмитриевна Лыгина, аспирант, Самарский государственный медицинский университет*

Аннотация

Психологические проблемы пандемии имеют высокую актуальную значимость и даже не меньший смысл, чем ее клинические и эпидемиологические аспекты. Согласно большинству исследований распространённость тревоги среди населения варьирует от 20 до 25%, большинство студентов в период пандемии испытывают большую нагрузку, напряжение, связанное с учебным процессом, а также испытывают страх перед будущим. Воздействие стресса может отрицательно сказаться не только на процессе обучения, но и на состоянии психологического здоровья студентов, поэтому мы сосредоточили наше внимание на предупреждении развития психоэмоционального стресса у студентов 1 курса Самарского государственного медицинского университета в условиях COVID-19. Цель нашего исследования состояла в диагностике и психологической коррекции эмоционального стресса у лиц молодого возраста в условиях COVID-19. Обследовано 40 студентов 1 курса. Средний возраст обследуемых $18,4 \pm 1,4$ лет. Методы исследования: структурированное интервью; патохарактерологический диагностический опросник, 1983; методика «Интегративный тест тревожности», 2005; методика диагностики социально-психической адаптации, 2004; опросник суицидального риска Т. Н. Разуваевой, метод «Парных сравнений»; статистический анализ проводился с помощью компьютерной программы для статистической обработки данных – SPSS Statistics –

2012. В результате проведенного исследования у студентов 1 курса с эмоциональными нарушениями и тревожной predisposition (1 группа сравнения) отмечена склонность к депрессивному реагированию и демонстративному суициду, они испытывают ситуативный психоэмоциональный стресс: диагностирован высокий уровень ситуативной тревожности, с тревожной оценкой перспективы и высокими реакциями социальной защиты, высокой потребностью в социальном взаимодействии. На основе результатов исследования была разработана и проведена программа психологической коррекции психоэмоционального стресса, которая была направлена на повышение социально-психологической адаптации и мотивации обучения в вузе.

Ключевые слова: лица молодого возраста, эпидемиологическая ситуация COVID-19, психоэмоциональный стресс, ситуативная тревога, депрессия, суицидальный риск, психосоциальная адаптация, психологическая коррекция.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p438-444

PSYCHOEMOTIONAL STRESS AMONG THE YOUNG PEOPLE UNDER COVID-19

*Olga Stepanovna Kovshova, the doctor of medical sciences, senior lecturer, department chair,
Diana Dmitrievna Lygina, the post-graduate student, Samara State Medical University*

Abstract

The psychological problems of the pandemic are of high urgent importance and even no less meaningful than its clinical and epidemiological aspects. According to most studies, the prevalence of anxiety among the population varies from 20 to 25%; during the pandemic, most students experience great stress, stress associated with the educational process, and also fear for the future. The impact of stress can negatively affect not only the learning process, but also the state of psychological health of students, therefore, we focused our attention on preventing the development of psycho-emotional stress in 1st year students of Samara State Medical University in COVID-19 conditions. The aim of our study was to diagnose and psychologically correct emotional stress in young people under COVID-19 conditions. 40 1st year students were examined. The average age of the subjects was 18.4 ± 1.4 years. Research methods: structured interview; pathocharacterological diagnostic questionnaire, 1983; methodology "Integrative test of anxiety", 2005; method of diagnostics of social and psychological adaptation, 2004; questionnaire of suicidal risk by T. N. Razuvaeva, method of "Pairwise comparisons"; statistical analysis was carried out using a computer program for statistical data processing – SPSS Statistics – 2012. As a result of the study, 1st year students with emotional disorders and anxious predisposition (1 comparison group) showed a tendency to depressive reaction and demonstrative suicide, they experience situational psycho-emotional stress: a high level of situational anxiety was diagnosed, with an alarming assessment of the prospects and high reactions of social protection, a high need for social interaction. Based on the results of the study, the program of psychological correction of psycho-emotional stress was developed and carried out, which was aimed at increasing the socio-psychological adaptation and motivation of studying at the university.

Keywords: young people, epidemiological situation COVID-19, psycho-emotional stress, situational anxiety, depression, suicidal risk, psychosocial adaptation, psychological correction.

ВВЕДЕНИЕ

Наше исследование проводилось в период пандемии. Психологические проблемы пандемии имеют высокую актуальную значимость. В ряде исследований распространённость тревоги среди населения варьирует от 20 до 25%, большинство студентов в период пандемии испытывают большую нагрузку, напряжение, связанное с учебным процессом, а также испытывают страх перед будущим [5, 7].

Дистанционное обучение не позволяет студенту привыкнуть к обстановке нового учебного заведения, адаптироваться в нем, получить информацию о нормах и правилах поведения в стенах вуза. Тревога и напряжение, связанное с ситуацией изменения обучения, места жительства, окружения, организации быта, усугубляется тревогой за собственную жизнь и жизнь своих близких [1, 8, 9]. В незнакомых и сложных условиях изоляции студенческая молодежь чаще стремится на когнитивном и поведенческом уровне к отвлечению и избеганию проблемы. Установлено, что уровень стресса и период нахождения

ния в самоизоляции оказали существенное влияние на выбор стратегий совладания [6]. Высокую значимость для студенческой молодежи в связи с ситуаций в мире приобрело и качество социального функционирования, последующие места в иерархии потребностей занимают темы заботы о здоровье. Негативные эмоциональные состояния в студенческой среде, такие как страх и тревога, по результатам некоторых исследований выражены незначительно [2, 3].

Современные исследования выделяют новые ракурсы проблемы безопасности образовательной среды, которые определяются ситуацией самоизоляции, пребыванием в домашней среде, обеднением непосредственного общения, интенсификацией общения в сети. Особо значимые переживания у лиц молодого возраста образовательного процесса во время самоизоляции вызывают ситуации, связанные с динамикой семейных и межличностных отношений, здоровьем, физической средой дома, онлайн-форматом учебного процесса [1, 3]. Воздействие стресса может отрицательно сказаться не только на процессе обучения, но и на состоянии психологического здоровья студентов, поэтому мы сосредоточили наше внимание на предупреждении развития психоэмоционального стресса у студентов 1 курса Самарского государственного медицинского университета в условиях COVID-19 [4, 10, 11].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с целью было обследовано 40 студентов, обучающихся на первом курсе СамГМУ. Средний возраст обследуемых $18,4 \pm 1,4$ лет. По данным структурированного интервью достоверных различий в психологических данных между респондентами – студентами 2-х факультетов не выявлено. Соотношение выборки по полу составило 10 юношей и 30 девушек. Из них 35 человек обучались на стоматологическом факультете и 15 являлись студентами педиатрического факультета СамГМУ. Все обследуемые студенты прошли обследование перед поступлением в СамГМУ по форме У-286, психической патологии не выявлено (консультированы психиатром и наркологом).

Таблица 1 – Психологические и социальные характеристики студентов по данным структурированного интервью

Критерии		М (n=10)	Ж (n=30)
Проживают в общежитии		4	10
Имеют собственное жилье		6	20
Материальное положение	удовлетворительное	10	27
	неудовлетворительное	-	3
Контакт с COVID-19	присутствовал	2	3
	отсутствовал	8	27
Страх заболеть		3	7
Тревога		1	15
Печаль		7	23
Усталость		6	22
ВСД		1	9
Нарушения сна		2	12
Консультация	психолога	-	4
	психиатра	-	-

В структурированном интервью присутствовали вопросы о поведении и реакции на эпидемиологическую обстановку в период коронавирусной инфекции. Большинство студентов не имели контакта (35 человек), 5 человек находились в контакте с лицами, инфицированными COVID-19 (таблица 1).

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Структурированное интервью; патохарактерологический диагностический опросник (Личко-Иванова), 1983; методика «Интегративный тест тревожности», 2005; методика диагностики социально-психической адаптации (Роджерс – Даймонд), 2004; опросник

суицидального риска Т.Н. Разуваевой, метод «Парных сравнений»; статистический анализ проводился с помощью компьютерной программы для статистической обработки данных – SPSS Statistics – 2012.

Критерием разделения на две группы сравнения явился показатель тревожной предрасположенности, который определялся нами по следующим показателям: печальное настроение, повышенная тревожность, прослушивание грустной музыки, страх общения и страх болезни. Первая группа сравнения составила 10 человек с тревожной предрасположенностью (5 юношей и 5 девушек). Вторая группа сравнения (25 девушек и 5 юношей) – лица, не имеющие эмоциональных переживаний.

По данным структурированного интервью мы получили, что психологическое состояние студентов в период пандемии COVID-19 характеризуется выраженной эмоциональной нестабильностью более выраженное у девушек, чем у юношей, что определяет вариант и особенности гендерных различий в психологической характеристике обследуемых.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

У студентов с тревожной предрасположенностью – в первой группе сравнения преобладает эпилептоидная (33%). Эпилептоидный тип акцентуации характера имеет прямую корреляционную взаимосвязь с показателями «делинквентности» ($r_s=0,847$) по «ПДО» и «тревожной оценки перспективы» как личностной черты ($r_s=0,789$) по «ИТТ» (рисунок 1).

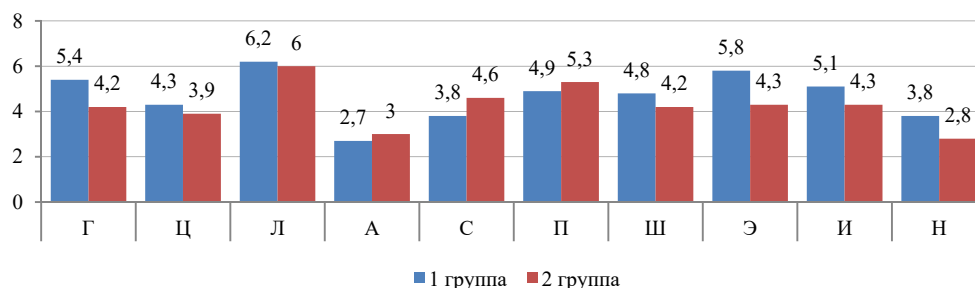


Рисунок 1 – Психологические показатели акцентуаций характера по методике ПДО в двух группах сравнения.

Достоверные различия в 1 группе сравнения у лиц с тревожной предрасположенностью выявлены по параметрам «Склонность к депрессии» ($5,1 \pm 1,3$, $p < 0,05$) и «Склонность к демонстративному суициду» ($2,2 \pm 1,6$, $p < 0,05$) по сравнению со студентами, без тревожной предрасположенности (рисунок 2).

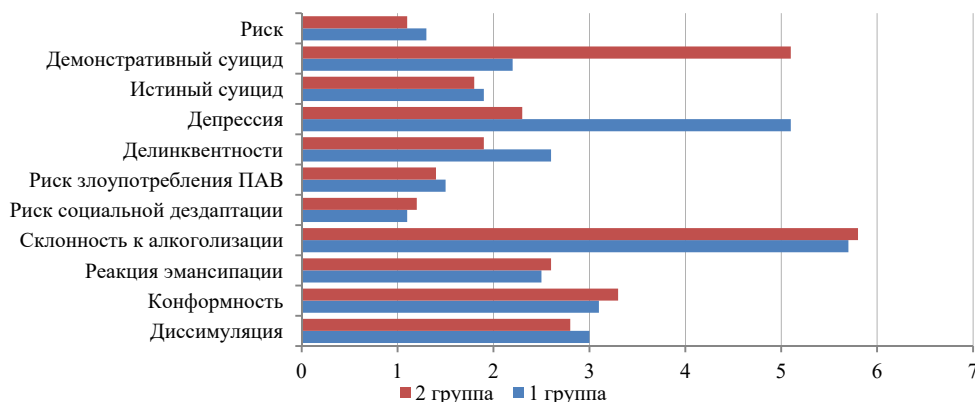


Рисунок 2 – Поведенческие реакции по ПДО в группах сравнения

У молодых людей первой группы в поведенческом реагировании по ПДО выявлен высокий риск развития депрессии и высокий риск демонстративного суицида. В обеих группах сравнения не установлено достоверных различий в потребностной сфере, но выявлено, что молодые люди имеют преобладание «материальных потребностей» ($22,5 \pm 5,8$; $23,1 \pm 7,8$), «потребностей в самовыражении» ($25,7 \pm 5,5$; $23,2 \pm 10,4$), и «признании» ($19,1 \pm 4,7$; $19,3 \pm 6,3$) по сравнению с нормативными значениями. Это можно охарактеризовать, как желание иметь высокий материальный уровень жизни, добиться уважения и успеха.

У молодых людей в двух группах сравнения по методике К. Роджерса и Р. Даймонд выявлена тенденция к снижению уровня «адаптации» ($66,5 \pm 12,0$, $p > 0,05$; $64,0 \pm 16,4$, $p > 0,05$), что возможно связано с этапом приспособления и адаптации молодых людей к новым условиям обучения на первом курсе вуза, проживания и организации быта.

У молодых людей независимо от группы сравнения отмечаются высокие показатели «самопринятия» ($64,2 \pm 24,0$, $p > 0,05$; $69,6 \pm 18,5$, $p > 0,05$), «стремление к доминированию» ($57,3 \pm 13,1$, $p > 0,05$; $52,73 \pm 18,2$, $p > 0,05$) и «эмоциональной конформности» ($61,5 \pm 24,34$, $p > 0,05$; $59,8 \pm 19,2$, $p > 0,05$), что свидетельствует о высокой самооценке, эмоциональной вовлеченности, уверенности в себе. стремлении занимать позицию лидерства в межличностных отношениях.

Выявлена высокая корреляционная взаимосвязь показателя «адаптации» с «самопринятием» ($r_s = 0,906$) и «эмоциональной конформностью» ($r_s = 0,964$) по К. Роджерсу и Р. Даймонд. Полученные результаты свидетельствует о том, что молодые люди в двух группах сравнения объективно оценивают необходимость адаптации к новым условиям обучения, проживания, ведения быта, что возможно влияет и снижает уровень социально-психологической адаптации в условиях коронавирусной инфекции.

Анализ «Интегративного теста тревожности» показал, что «ситуативная тревожность» у лиц молодого возраста ($4,5 \pm 2,9$, $p > 0,05$; $4,5 \pm 2,3$, $p > 0,05$) преобладает над «личностной тревожностью» ($6,4 \pm 1,7$, $p > 0,05$; $6,1 \pm 2,1$, $p > 0,05$) в обеих группах сравнения, что может быть связано также с ситуацией психологической адаптации в вузе, напряжения в дистанционном обучении, эмоциональными переживаниями, страхом заболеть в условиях коронавирусной инфекции.

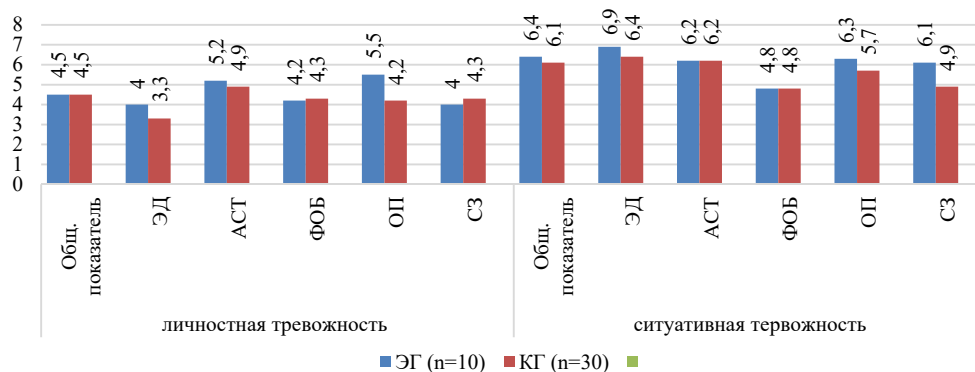


Рисунок 3 – Сравнительные показатели уровня личностной и ситуативной тревожности

Установлены высокие показатели ситуативной тревожности в группах сравнения по критериям: «эмоциональный дискомфорт» ($6,9 \pm 1,6$, $p > 0,05$; $6,4 \pm 2$, $p > 0,05$), «астенический компонент тревожности» ($6,2 \pm 1,9$, $p > 0,05$; $6,2 \pm 2,5$, $p > 0,05$), «тревожная оценка перспективы» ($6,3 \pm 1$, $p > 0,05$; $5,7 \pm 2,5$, $p > 0,05$) свидетельствуют о снижении эмоционального фона, эмоциональном напряжении, усталости, быстрой истощаемости, страхе перед будущим. Уровень «личностной тревожности» имеет высокую значимую взаимосвязь с показателем личностного «эмоционального дискомфорта» ($r_s = 0,767$), «тревожной оценкой личностной перспективы» ($r_s = 0,940$), общим показателем «ситуативной тревожности»

($rS=0,846$) и «тревожной оценкой перспективы» ситуативной тревожности ($rS=0,856$). Это характеризуют молодых людей в обеих группах – со сниженным эмоциональным фоном, неудовлетворенных жизненной ситуацией, эмоционально напряженных, тревожно оценивающих ситуацию в настоящем и будущем времени.

Общий показатель «ситуативной тревожности» имеет высокую взаимосвязь с «фобическим компонентом» ситуативной тревожности ($rS=0,892$) и ситуативной «тревожной оценкой перспективы» ($rS=0,912$). Выявленные взаимосвязи говорят о том, что молодые люди в двух группах сравнения испытывают психоземotionalный стресс, в связи с ситуацией пандемии, ощущают угрозу и озабоченность будущим, неуверенность в себе на фоне общей эмоциональной чувствительности.

В первой группе сравнения обнаружены достоверные различия и высокая корреляционная взаимосвязь ($rS=0,974$) по параметрам «склонность к депрессии» ($5,1\pm 1,3$, $p<0.05$) и «склонность к демонстративному суициду» ($2,2\pm 1,6$, $p<0.05$). Молодые люди в 1 группе с эмоциональными переживаниями склонны к депрессивному реагированию, более подвержены риску демонстративного суицида, чем молодые люди без эмоциональных нарушений. Сравнительная характеристика результатов исследования суицидального риска в двух группах показала, что лица молодого возраста с эмоциональными нарушениями имеют достоверно значимые различия по параметрам «социальный пессимизм» ($4,2\pm 1,3$, $p<0.05$) и «антисуицидальный фактор» ($3,2\pm 0$, $p<0.05$).

Сочетание повышенного показателя по критерию «Социальный пессимизм» и низких значений критерия «Антисуицидальный фактор» у лиц молодого возраста в первой группе с тревожной predisposition может свидетельствовать о негативной оценке мира, несоответствию морально-нравственным нормам, ценностям, идеалам, снижении ответственности за поступки перед близкими.

Установлена достоверно значимая высокая взаимозависимость фактора «временной перспективы» с «потребностью в безопасности» ($rS=0,772$), с «личностной тревожностью» ($rS=0,869$), «реакцией социальной защиты» ($rS=0,766$) и «тревожной оценки перспективы» ($rS=0,826$). Полученные психологические корреляционные взаимосвязи отражают высокий уровень тревоги, страха общения, неопределенность будущего в ситуации COVID-19, которая вызывает у молодых людей высокую потребность в безопасности.

Проведена программа психологической коррекции для лиц молодого возраста (7 занятий в течение 45 минут, 2 раза в неделю, по видеоконференции в дистанционном формате)

На подготовительном этапе проводится психологическая беседа с целью выявления анамнестических данных психологическое консультирование в рамках гуманистического подхода клиент-центрированной терапии по К. Роджерсу. Установление доверительных отношений с клиентом, создание рабочего альянса между психологом и клиентом. Подбор индивидуального подхода к каждому студенту, создание условий безопасности [4]. Групповая психологическая коррекция проводилась на основном этапе психологического сопровождения лиц молодого возраста:

- Клинико-психологическая беседа, с целью снятия тревоги и эмоционального напряжения. Групповая психологическая коррекция с целью формирования контакта, доверительных отношений и создание атмосферы эмоциональной поддержки, поиск ресурсного состояния личности.
- Обучение техникам релаксации: дыхательные техники упражнений расслабления и снятия напряжения, техника мышечной релаксации по Шульцу и Джекобсону.
- Обучение в группе – управлению эмоциями с использованием дыхательных упражнений, визуализации, десенсибилизации.

На завершающем этапе проведена оценка эффективности программы психологической коррекции, формирование позитивной установки на будущее, а также создание мотивации к использованию знаний и опыта в повседневной жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование показало, что у студентов 1 группы (10 человек) с эмоциональными переживаниями диагностирован высокий социальный пессимизм ($p < 0,05$), низкий антисуицидальный фактор ($p < 0,05$) и склонности к депрессивному реагированию и демонстративному суициду.

Студенты 1 курса в период пандемии испытывают большую нагрузку, напряжение, связанное с учебным процессом, ситуация covid-19 вызывает у молодых людей высокий уровень тревоги, страх общения, неопределенность будущего, они ощущают угрозу, неуверенность в себе на фоне общей эмоциональной чувствительности. В связи с выше перечисленным возрастает потребность в своевременной психологической коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений.

На основании полученных психодиагностических данных нами была разработана программа психологического сопровождения лиц молодого возраста, направленная на улучшение эмоционального состояния и повышение социально-психологической адаптации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психотерапия : учебное пособие / А.Е. Архангельский, Н.Н. Баурова, Р.Ф. Галиев [и др.]. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2012. – 750 с.
2. Короткова, И.С. Особенности психологического реагирования и механизмы адаптации к стрессу, вызванному пандемией COVID-19 / И.С. Короткова, Д.А. Еремина, О.Ю. Щелкова // Зейгарниковские чтения. Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: Проблема научных и этических оснований. Материалы международной научно-практической конференции. – Москва, 2020. – С. 86–89.
3. Лях, Г.Ю. Здоровье студентов как детерминант их конкурентоспособности и роль физического воспитания в его формировании / Г.Ю. Лях // Мир науки, культуры, образования. 2017. – № 6 (67). – С. 158–159.
4. Тхостов, А.Ш. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги / А.Ш. Тхостов, Е.И. Рассказова // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Том 28., № 2. – С. 70–89.
5. Холмогорова, А.Б. Суицидальное поведение: теоретическая модель и практика помощи в когнитивно-бихевиоральной терапии/ А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24., № 3. – С. 144–163.

REFERENCES

1. Arkhangelsky, A.E. Baurova N.N. and Galiev R.F. et al. (2012), *Psychotherapy: textbook*, St. Petersburg, Russia.
2. Korotkova, I.S., D.A. Eremina and O. Yu. Schelkova (2020), “Features of psychological response and mechanisms of adaptation to stress caused by the COVID-19 pandemic”, *Zeigarnikov readings. Diagnostics and psychological assistance in modern clinical psychology: The problem of scientific and ethical foundations. Proceedings of the international scientific and practical conference*, Moscow, pp. 86–89.
3. Lyakh, G.Yu. (2017), “Students' health as a determinant of their competitiveness and the role of physical education in its formation”, *World of science, culture, education*, No. 6 (67), pp. 158–159.
4. Tkhostov, A.Sh. and Rasskazova, E.I. (2020), “Psychological content of anxiety and prevention in a situation of infodemic: protection against coronavirus or a “vicious circle” of anxiety”, *Counseling psychology and psychotherapy*, Vol. 28, No. 2, pp. 70–89.
5. Kholmogorova, A.B. (2016), “Suicidal behavior: theoretical model and practice of assistance in cognitive-behavioral therapy”, *Counseling psychology and psychotherapy*, Vol. 24, No. 3, pp. 144–163.

Контактная информация: d.d.lygina@samsmu.ru

Статья поступила в редакцию 29.06.2021