

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2021.94.68.029

Выраженность стресса и тревоги у студентов в период вспышки COVID-19

Кононенко Ирина Олеговна

Кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра клинической психологии и психотерапии,
Красноярский государственный медицинский университет,
660022, Российская Федерация, Красноярск,
ул. Партизана Железняка, 1;
e-mail: kio62@mail.ru

Вишнякова Нина Николаевна

Кандидат психологических наук,
старший преподаватель,
кафедра клинической психологии и психотерапии,
Красноярский государственный медицинский университет,
660022, Российская Федерация, Красноярск,
ул. Партизана Железняка, 1;
e-mail: vishnina@mail.ru

Малюткина Елена Петровна

Кандидат медицинских наук,
преподаватель,
кафедра клинической психологии и психотерапии,
Красноярский государственный медицинский университет,
660022, Российская Федерация, Красноярск,
ул. Партизана Железняка, 1;
e-mail: malei59@mail.ru

Аннотация

В статье приведен анализ современных отечественных и зарубежных исследований посвященных специфике факторов стресса и тревоги у студентов в период пандемии COVID-19. Подчеркивается влияние перемен в привычном образе жизни студентов в связи с периодическим переводом их на дистанционное обучение, затруднением выполнения совместных проектов, ограничением возможности организации досуга на их психологическое здоровье. Современная ситуация усугубляет стрессогенность для студентов таких традиционных факторов, как академические нагрузки, переживания по поводу успешной/неуспешной сдачи сессии, переживания по поводу будущей

профессиональной деятельности в связи с невозможностью активно практиковать на клинических базах. Описываются результаты эмпирического исследования тревоги и стресса у студентов выпускного курса медицинского университета в период вспышки COVID-19. Общий объем выборки состоял из 111 студентов. Эмпирическое исследование построено на применении диагностических методик: «Шкала психологического стресса PSM-25» и «Шкала проявлений тревоги Тейлор». Проведенное исследование выявило наличие психоэмоционального напряжения у значительной части студентов в период вспышки COVID-19. Выявленные психологические показатели тревоги и стресса свидетельствуют о выраженном напряжении компенсаторно-адаптационных механизмов организма и, как следствие, снижении стрессоустойчивости студентов. Определены предикторы группы риска развития острого стрессового состояния.

Для цитирования в научных исследованиях

Кононенко И.О., Вишнякова Н.Н., Малюткина Е.П. Выраженность стресса и тревоги у студентов в период вспышки COVID-19 // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 5А. С. 217-224. DOI: 10.34670/AR.2021.94.68.029

Ключевые слова

Стрессогенные факторы, уровни стресса, тревожность, острое стрессовое состояние, психология.

Введение

Интерес исследователей и практиков к стрессовому реагированию и проявлениям тревоги в особенности у молодого поколения на сегодняшний день является особо актуальным. С одной стороны, для студентов выпускного курса медицинского вуза стрессогенными являются такие факторы, как ожидание смены привычного статуса «студент» с его наполненностью, ритмом и т.п., на статус «молодой специалист», диктующее необходимость поиска работы, установление контакта с новым коллективом и подтверждение своей профессиональной состоятельности в этом коллективе. В современных условиях (вспышка COVID-19) добавляются такие стресс факторы, как страх заболеть, который присутствует в условиях самоизоляции, и обостряется в преддверии выхода из карантина и возвращения к активному взаимодействию с людьми, резкое сокращение межличностных контактов (важных для студенческого возраста), периодическая смена ситуации обучения из аудиторного в дистанционный формат и т.п., которые в значительной мере усиливают социальную изоляцию студентов и влияют на их психологическое благополучие и психологическое здоровье студентов, а также выступают предикторами развития ПТСР.

Зарубежные авторы подчеркивают, что пандемия COVID-19 представляет собой глобальный кризис в области здравоохранения и требует изменения поведения людей. Это актуализирует исследование тем относящихся к социальному, культурному и психологическому влиянию на поведение человека и преодоление стрессов, провоцируемых условиями неопределенности, вызванными пандемией [Bavel et al., 2020]. Исследователи выделили стрессы, связанные с COVID-19: изоляция, одиночество [Odrizola-González et al., 2020].

Ситуации неопределенности всегда является стрессогенной для человека. Современная же ситуация неопределенности отличается масштабностью (глобальность) и продолжительностью. Для многих студентов — это первый опыт проживания в условиях высокой неопределенности, изоляции, тревожного и напряженного ожидания новостей. По утверждению L. Nawtyluck, это приводит к еще большей неопределенности и создает неблагоприятные условия для психического здоровья [Nawtyluck et al., 2004].

Учитывая высокую частоту эмоциональных расстройств у студентов университетов, логично предположить, что современная ситуация окажет заметное влияние на эту популяцию [Bruffaerts et al., 2018]. Так, например, в исследовании, посвященном студентам китайского медицинского колледжа, более высокий уровень тревожности объясняется факторами, тесно связанными с COVID-19, такими как: знакомство с пациентами с COVID-19 [Cao et al., 2020]. Также данные, полученные от иностранных студентов, показывают рост озабоченности не только собственным здоровьем, но и благополучием их семей в случае их возвращения домой после контакта с заболевшим в группе [Zhai, 2020]. Ряд авторов указывают на проблемы самоорганизации человека во времени в период пандемии. Они подчеркивают, что такие нездоровые тенденции (дезорганизация сна, длительное бесцельное времяпрепровождение и др.) могут стать привычными и в обычной жизни [Maskolil, 2020].

Сегодня многие исследователи предлагают понимать, сложившиеся в условиях COVID-19 социальные, психологические, политические, события и или обстоятельства предикторами у обучающейся молодежи острых травматических, тревожных и посттравматических расстройств. В ряде научных исследований анализируются факторы, повышающие стрессоустойчивость личности, приводящие к развитию ПТСР. В частности, высказываются мнения, что повреждающий потенциал может заключаться не в событии как таковом, а в его психической переработке человеком. Нередко психотравмирующая ситуация служит лишь пусковым механизмом активирующим, предшествующие биологические и социально-психологические факторы, приводящие к формированию ПТСР [Красильников, Наров, 2003; Трапезникова, 2017].

Психологические реакции людей на пандемию как стрессогенную ситуацию требуют спецификации терапевтических мишеней. Интерес представляет исследование особенностей психологических реакций людей с различной устойчивостью жизненного мира в период пандемии, связанной с COVID-19 и выделение ключевых реакций для представителей групп с конструктивным характером устойчивости жизненного мира; со стагнационным характером устойчивости жизненного мира; с неконструктивным характером устойчивости жизненного мира [Логина, Вишнякова, Наркевич, 2020]. Ряд авторов подчеркивают необходимость психопрофилактических мероприятий в период пандемии COVID-19. Особого внимания психологов требует профилактика суицидального поведения и утраты жизненной перспективы. Длительно действующий стрессогенный фактор (пандемия COVID-19) по мнению авторов может вызвать и отсроченные неблагоприятные последствия для психического здоровья человека [Бойко и др., 2020].

В международной классификации болезней (МКБ-10) острое стрессовое расстройство определяется как быстро проходящее расстройство значительной степени тяжести у людей без психических отклонений в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по своей интенсивности.

Таким образом, в современных условиях все виды стрессов отягощаются. Физиологический стресс отягощается ситуацией неопределенности в результате нарушения привычного

распорядка дня и периодическим переходом на дистанционные формы обучения. Психологический стресс – в связи с сильным нервным напряжением, из-за переживаний по поводу собственного здоровья и благополучия близких людей. Эмоциональный стресс – переживанием таких сильных чувств как страх смерти. Информационный стресс в современной ситуации возникает от избытка противоречивой информации. Все это может возникать в ситуации вспышки COVID 19, которая расценивается студентами как опасная для жизни.

Опираясь на международную классификацию болезней (МКБ-10), где реакция недостаточной адаптации на стрессовое событие, на продолжающиеся психосоциальные трудности или на комбинацию стрессовых жизненных ситуаций, которая, как правило, возникает в течение месяца после воздействия стрессора и имеет тенденцию к разрешению в течение 6 месяцев, если стрессовый фактор не сохраняется на более длительный срок, мы наблюдаем в студенческой среде ряд проявлений. Обозначенные выше стрессоры вызывают фоновую озабоченность проблемой, руминацию, постоянное размышление о возможных последствиях или вариантах разрешения ситуации; многие студенты отмечают трудности с концентрацией внимания или нарушения сна, снижение познавательного интереса и работоспособности; желание ограничения круга общения.

Методы и материалы

Исследование проводилось на базе КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого. В эксперименте приняли участие 111 студентов, обучающихся в медицинском университете на шестом курсе. Возраст испытуемых от 22 до 24 года. Для эмпирического исследования в качестве диагностических методик были использованы: 1) «Шкала психологического стресса PSM-25» (авторы Л. Лемур, Р. Тесье, Л. Филлион, в адаптации Н.Е. Водопьяновой), предназначенная для измерения стрессовых ощущений по соматическим, поведенческим и эмоциональным признакам [Водопьянова, 2009]; 2) «Шкала проявлений тревоги Тейлор» (в адаптации Т.А. Немчина), предназначенная для измерения проявлений тревожности [Дерманова, 2002]. Исследование проводилось в период с 13 сентября по 5 ноября 2021 года. При интерпретации полученных результатов использовались методы качественной и количественной обработки данных.

Результаты исследования

Измерение тревожности студентов в период пандемии COVID 19 представляет интерес как с точки зрения уточнения мишеней психологической поддержки студентов, так и с точки зрения определения наиболее значимых направлений психопрофилактики. Результаты исследования тревожности наглядно представлены на рисунке 1.

Так низкий уровень тревожности свойственен 10,8% участникам данного исследования. Средний уровень (с тенденцией к низкому) выявлен у 35,1%. Эти две категории студентов, по нашему мнению, не относятся к группе риска по проявлению острых стрессовых реакций. Озабоченность вызывают студенты, у которых выявлен средний уровень с тенденцией к высокому (29,7%), высокий уровень тревожности (21,6 %) и очень высокий уровень тревожности (2,7%). Эти студенты требуют более внимательного отношения преподавателей к проявлениям негативных последствий длительного влияния стрессоров, описанных выше.

Результаты анализа показателей уровня стресса представлены на рис. 2.

Так низкий уровень стресса, свидетельствующий о состоянии психологической

адаптированности к учебным нагрузкам обнаружен у 61,2% испытуемых. Средний уровень стресса выявлен у 21,6% респондентов. Интегральный показатель психической напряженности, соответствующий высокому уровню психологического стресса обнаружен у 16,2 % респондентов. Высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта. Именно студенты с высоким уровнем стресса входят в группу риска по проявлению острых стрессовых реакций. Психологическое сопровождение таких студентов требует применения широкого спектра средств и методов для снижения их нервно-психической напряженности, психологической разгрузки.

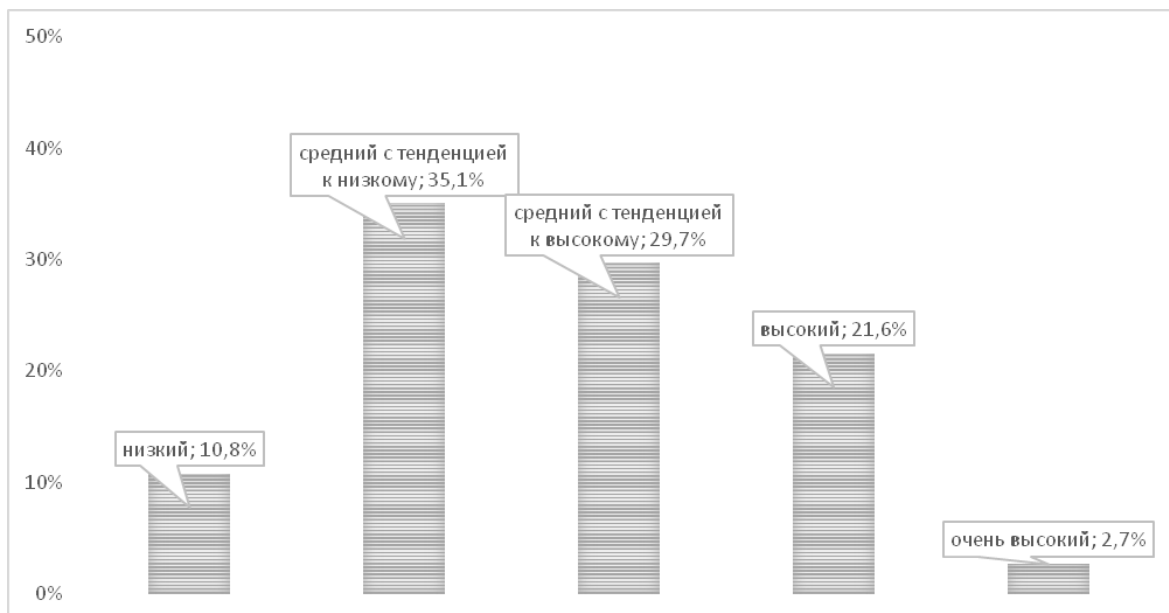


Рисунок 1 - Уровни тревожности

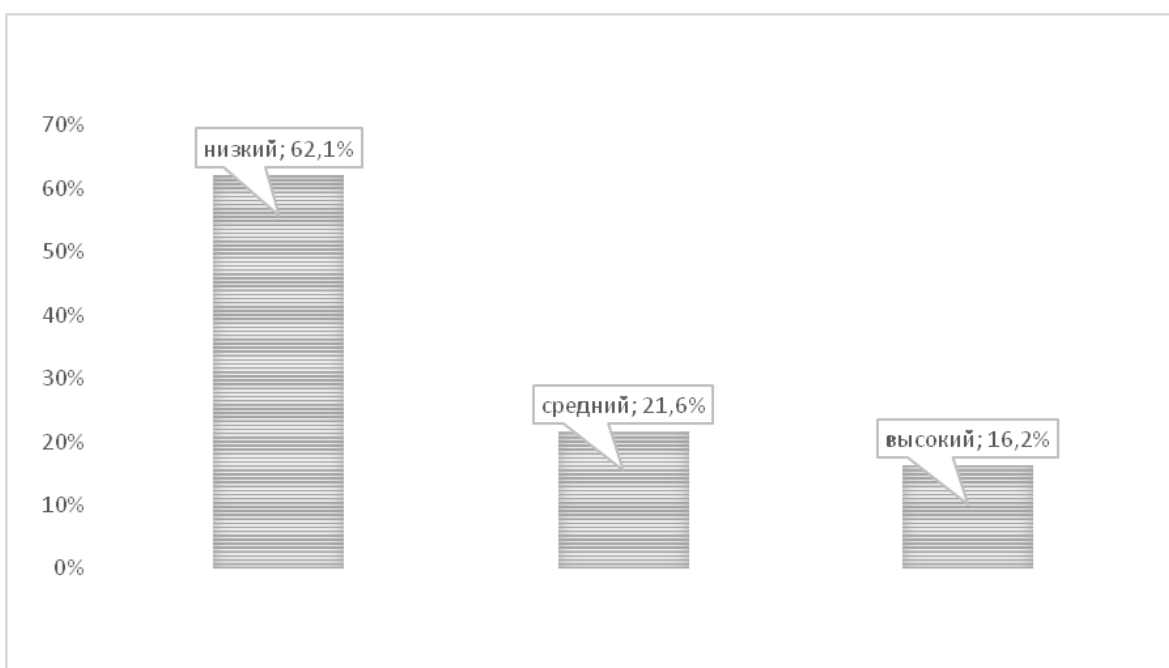


Рисунок 2 - Уровни стресса

Отметим, что острые реакции на стресс развиваются не у всех студентов. Их развитие, в большей степени, зависит от индивидуальной уязвимости и адаптивных способностей.

Таким образом, проведенное нами исследование выявило наличие психоэмоционального напряжения у значительной части студентов в период вспышки COVID-19. Выявленные психологические показатели тревоги и стресса свидетельствуют о выраженном напряжении компенсаторно-адаптационных механизмов организма и, как следствие, снижении стрессоустойчивости студентов.

Заключение

На основе анализа проведенного эмпирического исследования можно сделать вывод о том, что в период пандемии COVID-19 необходимо своевременное исследование уровня стресса и тревоги у студентов – будущих врачей. Результаты таких исследований должны стать основанием для разработки и реализации различных направлений психологической помощи с учетом выявленных нарушений в эмоциональной сфере с целью улучшения психологического здоровья и профилактики нарушений здоровья в целом.

Дальнейшего изучения и практических исследований, на наш взгляд, требуют вопросы выявления взаимосвязи психологического здоровья, стрессоустойчивости и состояния иммунной системы; разработки комплексных программ медико-психологического сопровождения студентов группы риска развития острых стрессовых реакций в условиях пандемии.

Библиография

1. Бойко О.М. и др. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы // Психологические исследования. 2020. 13(70). С. 1-12.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
3. Дерманова И.Б. (ред.) Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) // Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб., 2002. С. 126-128.
4. Зеленцова Т.В. Формирование стрессоустойчивости студентов-медиков в процессе обучения // Инновации в науке и практике. 2018. С. 149-157.
5. Красильников Г.Т., Наров М.Ю. Предиспонирующие факторы ПТСР // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы охраны психического здоровья населения промышленно развитых регионов России. Кемерово, 2003. С. 220.
6. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум. Казань, 2012. С. 75-78.
7. Логинова И.О., Вишнякова Н.Н., Наркевич А.Н. Психологические реакции людей с различной устойчивостью жизненного мира в период пандемии COVID-19 // Сибирское медицинское обозрение. 2020. 6. С. 101-107. DOI: 10.20333/2500136-2020-6-101-107.
8. Трапезникова А.В. Экстренная психологическая помощь лицам с острыми стрессовыми реакциями в условиях чрезвычайных ситуаций // Colloquium-journal. 2017. № 7. Р. 30.
9. Bavel J. et al. Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response // Nature Human Behaviour. 2020. 4(5). Р. 460-471. pmid:32355299
10. Bruffaerts R. et al. Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning // J. Affect. Disord. 2018. 225. Р. 97-103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
11. Cao W. et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China // Psychiatry Res. 2020. 287. Article 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
12. Hawryluck L. et al. SARS control and psychological effects of quarantine // Canada Emerg. Infect. Dis. 2004. 10. Р. 1206-1212. <https://doi.org/10.3201/eid1007.030703>
13. Mackolil J. Addressing psychosocial problems associated with the COVID-19 lockdown // Asian Journal of Psychiatry. 2020. 51. Р. 102-156. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102156>
14. Odriozola-González P. et al. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university // Psychiatry Research. 2020. 290. Р. 108-113. pmid:32450409

15. Zhai X. Du. Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic // *Psychiatry Res.* 2020. 288. Article 113003. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>

Stress and anxiety severity in students during the COVID-19 outbreak

Irina O. Kononenko

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Department of Clinical psychology and psychotherapy,
Krasnoyarsk State Medical University,
660022, 1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, Russian Federation;
e-mail: kio62@mail.ru

Nina N. Vishnyakova

PhD in Psychology, Senior Lecturer,
Department of Clinical psychology and psychotherapy,
Krasnoyarsk State Medical University,
660022, 1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, Russian Federation;
e-mail: vishnina@mail.ru

Elena P. Malyutkina

PhD in Medical Science, Lecturer,
Department of Clinical psychology and psychotherapy,
Krasnoyarsk State Medical University,
660022, 1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, Russian Federation;
e-mail: malei59@mail.ru

Abstract

The analysis of modern domestic and foreign studies devoted to the specificity of stress and anxiety factors in students during the pandemic COVID-19 is presented in the article. The influence of changes in the habitual way of life of students due to their periodic transfer to distant education, difficulties in carrying out joint projects, limitation of leisure-time activities on their psychological health is underlined. The current situation aggravates stress for students of such traditional factors as academic loads, worries about successful/unsuccessful passing of sessions, worries about future professional activity in connection with impossibility to practice actively at clinical bases. The results of an empirical study of anxiety and stress in graduate medical students during the COVID-19 outbreak are described. The total sample size consisted of 111 students. The empirical study was based on the application of diagnostic techniques: PSM-25 Psychological Stress Scale and Taylor Anxiety Scale. The study revealed the presence of psycho-emotional tension in a significant part of the students during the COVID-19 outbreak. The revealed psychological indices of anxiety and stress testify to the expressed tension of compensatory-adaptation mechanisms of the organism and, as a consequence, to the decrease of stress resistance of students. Predictors of the risk group of acute stress state development were determined.

For citation

Kononenko I.O., Vishnyakova N.N., Malyutkina E.P. (2021) Vyrazhennost' stressa i trevogi u studentov v period vspyshki COVID-19 [Stress and anxiety severity in students during the COVID-19 outbreak]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (5A), pp. 217-224. DOI: 10.34670/AR.2021.94.68.029

Keywords

Stressors, stress levels, anxiety, acute stress state, psychology.

References

1. Bavel J. et al. (2020) Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4(5), pp. 460-471. pmid:32355299
2. Boiko O.M. et al. (2020) Psikhologicheskoe sostoyanie lyudei v period pandemii COVID-19 i misheni psikhologicheskoi raboty [The psychological state of people during the COVID-19 pandemic and the target of psychological work]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 13(70), pp. 1-12.
3. Bruffaerts R. et al. (2018) Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. *J. Affect. Disord.*, 225, pp. 97-103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
4. Cao W. et al. (2020) The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
5. Dermanova I.B. (ed.) (2002) Lichnostnaya shkala proyavlenii trevogi (Dzh. Teilor, adaptatsiya T.A. Nemchina) [Personal scale of manifestations of anxiety (J. Taylor, adaptation by T.A. Nemchin)]. In: *Diagnostika emotsional'no-nravstvennogo razvitiya* [Diagnostics of emotional and moral development]. St. Petersburg.
6. Hawryluck L. et al. (2004) SARS control and psychological effects of quarantine. *Canada Emerg. Infect. Dis.*, 10, pp. 1206-1212. <https://doi.org/10.3201/eid1007.030703>
7. Krasil'nikov G.T., Narov M.Yu. (2003) Predisponiruyushchie faktory PTSR [Predisposing factors of PTSD]. In: *Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Aktual'nye voprosy okhrany psikhicheskogo zdorov'ya naseleniya promyshlenno razvitykh regionov Rossii* [Materials of the All-Russian scientific-practical conference: Topical issues of mental health protection of the population of industrially developed regions of Russia]. Kemerovo.
8. Kupriyanov R.V., Kuz'mina Yu.M. (2012) *Psikhodiagnostika stressa: praktikum* [Psychodiagnosics of stress: workshop]. Kazan.
9. Loginova I.O., Vishnyakova N.N., Narkevich A.N. (2020) Psikhologicheskie reaktsii lyudei s razlichnoi ustoichivost'yu zhiznennogo mira v period pandemii COVID-19 [Psychological reactions of people with different stability of the life world during the COVID-19 pandemic]. *Sibirskoe meditsinskoe obozrenie* [Siberian Medical Review], 6, pp. 101-107. DOI: 10.20333/2500136-2020-6-101-107.
10. Mackolil J. (2020) Addressing psychosocial problems associated with the COVID-19 lockdown. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, pp. 102-156. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102156>
11. Odriozola-González P. et al. (2020) Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, pp. 108-113. pmid:32450409
12. Trapeznikova A.V. (2017) Ekstrennaya psikhologicheskaya pomoshch' litsam s ostrymi stressovymi reaktsiyami v usloviyakh chrezvychainykh situatsii [Emergency psychological assistance to persons with acute stress reactions in emergency situations]. *Colloquium-journal*, 7, p. 30.
13. Vodop'yanova N.E. (2009) *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress.]. St. Petersburg: Piter Publ.
14. Zelentsova T.V. (2018) Formirovanie stressoustoichivosti studentov-medikov v protsesse obucheniya [Formation of stress resistance of medical students in the learning process]. In: *Innovatsii v nauke i praktike* [Innovations in science and practice].
15. Zhai X. Du. (2020) Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Res.*, 288, 113003. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>