

Различия в проявлениях стресса и копинг-стратегиях в период пандемии у людей с разным уровнем страха перед COVID-19

Научный руководитель – Устинова Наталия Валериевна

Жарикова Алина Михайловна

Студент (бакалавр)

Донецкий национальный университет, Филологический факультет, Кафедра психологии,
Донецк, Украина

E-mail: azharikova31@mail.ru

Одной из острых проблем современности стала пандемия COVID-19. Большой информационный поток, карантинные ограничения, высокий уровень неопределенности провоцируют не только рост беспокойства, но и различные психические расстройства у населения, в том числе проявления стресса и депрессивных симптомов. Сегодня в психологии введен новый термин «COVID-стресс синдром». Канадский психолог С. Тейлор утверждает, что данное состояние проявляется в постоянном страхе подхватить коронавирусную инфекцию, беспокойстве о возможных социально-экономических последствиях, тревожных мыслях и снах о болезни, постоянном стремлении следить за новостями по поводу эпидемиологической обстановки. Непривычность и неопределенность ситуации, отсутствие положительных прогнозов оказывают дестабилизирующее воздействие на психику и вызывают искаженное восприятие рисков [1].

Целью данного исследования стало изучение психологических особенностей стресса и копинг-стратегий в период пандемии у людей, испытывающих страх перед COVID-19. В ходе исследования была выдвинута гипотеза о том, что люди, испытывающие страх перед COVID-19, будут иметь более высокие показатели уровней стресса и чаще использовать непродуктивные копинг-стратегии, чем люди, которые не испытывают страх перед COVID-19.

Теоретико-методологической основой исследования являются работы по проблемам копинг-поведения (Анцыферовой Л.И., Балабановой Е.С., и др.), влияния соматических болезней на психическое состояние личности (Даниловой Л.Ю., Зейгарник Б.В., Калмыковой Б.С., Ковалева В.В. и др.), воздействию стресса (Аболина Л.М., Васильевой В.Н., и др.), а также о влиянии коронавирусной инфекции на личность (Быховец Ю.В., Константинова В.В. и др.) [2].

Для реализации цели исследования были выбраны следующие методики:

- 1) методика «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура Тесье-Филлиона;
- 2) методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина;
- 3) методика «Диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях)» Д. Амирхана;
- 4) опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса;
- 5) методика «Шкала страха COVID-19» в адаптации Гриценко В.В., Резник А.Д., Константинова В.В. и других.

С целью проверки достоверности полученных результатов использовался t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ.

Выборку исследования составили 64 человека в возрасте 18-32 лет.

Результаты диагностики отношения к коронавирусной инфекции показали, что респонденты, испытывающие страх перед COVID-19 (44% опрошенных), ощущают наибольший дискомфорт от возможности заразиться коронавирусом, в связи с чем им неприятно думать о COVID-19, они испытывают беспокойство, волнение и тревогу, сталкиваясь с новостями о коронавирусе. Как следствие, возникают нарушения сна, учащается сердцебиение,

потеют ладони и т.д. Для респондентов, которые не испытывают страх перед COVID-19 (56%), характерно более адаптивное отношение к болезни. Они отмечают, что информация о коронавирусе вызывает у них тревогу, однако, наличие данного заболевания принимается ими как данность. Следовательно, они учитывают, что существует возможность заразиться и принимают меры по профилактике, не погружаясь в тревожные мысли о болезни и не сосредотачиваясь на информации о ней [3].

Согласно результатам сравнения данных по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура Тесье-Филлиона люди, испытывающие страх перед COVID-19, имеют более высокие показатели уровня стресса, указывающие на то, что они испытывают напряжение, беспокойство, тревожность ($t=27,82$; $p\leq 0,001$). Респонденты, не испытывающие страх перед коронавирусом, ощущают себя более адаптировано, комфортно, они уверены в своих силах, контролируют происходящее с ними, фактически не отмечают наличия неприятных физических ощущений, им присущ больший уровень продуктивности.

Уровень нервно-психического напряжения так же различается на статистически значимом уровне ($t=13,92$; $p\leq 0,001$). Люди со страхом перед коронавирусом имеют сниженную продуктивность деятельности, испытывают дезорганизацию в связи с нарушениями в эмоциональной сфере и наличием дискомфорта как психического, так и физического характера. Респонденты, не испытывающие страх перед COVID-19, имеют устойчивую сохранность характеристик психической деятельности, соматических состояний, а также испытывают ощущение психического комфорта и стремление к продуктивной деятельности.

У респондентов, испытывающих страх перед COVID-19, чаще всего доминируют такие стратегии как «Конфронтационный копинг» (12,07%) «Дистанцирование» (10,32%), «Поиск социальной поддержки» (10,93%), «Бегство-избегание» (14,68%). То есть в стрессовых ситуациях они могут проявлять агрессию, пытаются отделиться от ситуации, уменьшить ее значимость, избегают решения возникших проблем или стремятся получить помощь и поддержку от других людей. Испытуемые данной группы используют менее продуктивные копинг-стратегии, в которых отсутствует личностная целенаправленная поведенческая активность.

У испытуемых, которым не характерен страх перед COVID-19, в стрессовых ситуациях преобладают такие копинги как «Самоконтроль» (14,39%), «Планирование решения проблемы» (13,42%), «Положительная переоценка» (13,33%). Таким образом, можно отметить, что респонденты, не испытывающие страх перед коронавирусом, чаще всего решают проблемы за счет намеренного фокусирования на усилиях по разрешению возникших трудностей, самоконтроля, а также с помощью попыток найти положительный смысл в сложившейся ситуации.

Согласно методике Д. Амирхана у респондентов, испытывающих страх перед COVID-19, доминирует стратегия избегания ($t=14,82$; $p\leq 0,001$), в то время как респонденты, которым не характерен страх перед коронавирусом, чаще всего используют стратегию «решения проблемы» ($t=18,94$; $p\leq 0,001$). Поиск социальной поддержки практически в одинаковой мере используется респондентами двух выборок.

Согласно корреляционному анализу, присутствует прямая значимая связь между уровнем нервно-психического напряжения и конфронтационным копингом ($r=0,44$; $p\leq 0,05$), указывающая на то, что чем чаще используется конфронтационный копинг респондентами, испытывающими страх перед коронавирусом, тем выше у них уровень нервно-психического напряжения. Также была выявлена обратная связь между уровнем страха перед COVID-19 и копингом «Положительная переоценка ситуации» ($r=-0,53$; $p\leq 0,01$), что говорит о том, что чем выше страх перед коронавирусом, тем сложнее респондентам видеть положительные стороны в произошедших с ними проблемных ситуациях и выше стрем-

ление заикливаться на негативной стороне проблемы.

Можно сделать вывод о том, что респонденты, испытывающие страх перед коронавирусной инфекцией, имеют сниженную работоспособность, в случае трудностей проявляют враждебность, импульсивность, могут отрицать наличие проблемы или искать ее решения в других людях или внешних ресурсах. У респондентов со страхом перед COVID-19 могут проявляться дезорганизованность, апатия, нарушения когнитивной и эмоциональной сферы. Такие люди с трудом выделяют положительные стороны в разных ситуациях и акцентируют свое внимание на негативных аспектах [4].

В выборке испытуемых, не испытывающих страха перед COVID-19, была выявлена одна значимая корреляционная связь между «Уровнем психологического стресса» и копингом «Дистанцирование» ($r=0,39$; $p \leq 0,05$). Это говорит о том, что чем выше уровень психологического стресса, тем чаще респонденты, не испытывающие страх перед коронавирусом, преодолевают негативные переживания, связанные с проблемой, за счет снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее через рационализацию, юмор, обесценивание или переключение внимания.

Таким образом, гипотеза исследования была подтверждена. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы при составлении психолого-коррекционных программ по работе с населением, испытывающим состояние стресса, тревоги и страха в период пандемии COVID-19 [5]. Также полученные результаты позволят выстраивать план оказания психологической помощи населению в период обострения эпидемиологической обстановки и проводить работу, направленную на формирование продуктивных копинг-стратегий в сложных жизненных обстоятельствах с целью предотвращения стресса.

Источники и литература

- 1) Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР-СЭ, 2005. – 511 с.
- 2) Быховец Ю. В., Коган-Лернер Л. Б. Пандемия COVID-19 как многофакторная психотравмирующая ситуация / Ю. В. Быховец, Л. Б. Коган-Лернер // Социальная и экономическая психология. – 2020. – Т. 5, № 2 (18). – С. 291-308.
- 3) Вальдман А. В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса / А. В. Вальдман. – Киченев : Шттинца, 1996. – 192 с.
- 4) Гриценко В.В., Резник А.Д., Константинов В.В., Маринова Т.Ю., Хоменко Н.В., Израйловиц Р. Страх перед коронавирусом заболеванием (COVID-19) и базисные убеждения личности / В. В.Гриценко, А. Д. Резник, В.В. Константинов и др. // Клиническая и специальная психология. –2020. –Том 9, № 2. – С. 99-118.
- 5) Кайтукова З.Х. Личностные особенности респондентов с различным отношением к эпидемии COVID-19 / З. Х. Кайтукова // Вестник ГУУ. – 2021. – №6. – С. 162-165.