

Оценка стрессовых симптомов и состояний в условиях пандемии.

Научный руководитель – Калита Виталий Владимирович

Жилинская Алиса Андреевна

Студент (бакалавр)

Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г.

Разумовского, Москва, Россия

E-mail: rudik.lisinskiy@mail.ru

Аннотация. Самоизоляция, потеря работы, отсутствие свободы в передвижениях, все это-последствия мировой пандемии, которая затронула больше половины населения земли. Показатель стресса в данной ситуации стремительно растёт вверх. Увеличивается объём тревоги, усиливаются депрессивные настроения, растёт напряжение, вследствие которого увеличивается количество случаев домашнего насилия. Данная ситуация затронула не только работающую часть населения, но и студентов университетов, которым пришлось экстренно переходить на дистанционную форму обучения. Многие информационные порталы, в том числе и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовали рекомендации по борьбе со стрессом. Сегодня самое главное-уметь интерпретировать и обходиться со своим эмоциональным состоянием. «Инвентаризация симптомов стресса» - одна из методик, помогающая развивать проницательность к стрессовым признакам.

Ключевые слова: самоизоляция, пандемия, тревога, стресс, студенты, методика.

Введение: «Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса».

Актуальность: Данное исследование актуально на сегодняшний день, т.к. мы находимся в условиях экстремальной ситуации и, следовательно, уровень напряженности растёт.

Гипотеза: Длительная самоизоляция и увеличение нагрузки может привести к повышению психической напряженности, поэтому количественная оценка полученных данных может быть высока.

Объекты: объектами исследования выступили студенты мужского и женского пола в возрасте от 17 до 22 лет.

Методы: опросник Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса»

Планирование и проведение эксперимента: Изначально мною был создан онлайн опрос, т.к. в данной ситуации он является самым безопасным методом проведения эксперимента. В нем были представлены вопросы из книги Водопьяновой Натальи Евгеньевны «Психодиагностика стресса» и инструкции к выполнению «Прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются ниже перечисленные симптомы. Где 1- это никогда; 2- редко; 3-часто; 4-всегда»

Выводы:

По результатам опроса можно сказать, что уровень стресса у респондентов значительно повышен. Среднее значение уровня напряженности, которое было получено с помощью расчета среднего арифметического- 49,96. Из сборника Водопьяновой Н.Е.: «45-60 баллов. Ваша жизнь - непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного

плана.»

Так же я выделила из методики вопросы, которые на мой взгляд отвечают за вегетативную неустойчивость (шкала номер 1) (3;10;11;12;13;14;15;16), эмоциональную неустойчивость (шкала номер 2) (1;2;4;5;6;17) и нарушение воли (шкала номер 3) (7;8;9;20). Так же было посчитано среднее арифметическое этих значений. Среднее значение данных стресс-реакций респондентов в процентах таково: Шкала 1- 69%, шкала 2- 81%, шкала 3- 72%. По результатам, представленным в процентном соотношении, можно сказать что опрошенные в большей степени подвержены эмоциональным нарушениям, таким как раздражение, беспокойство, вспыльчивость.

Источники и литература

- 1) Н.Е. Водопьянова «Психодиагностика стресса» [Электронный ресурс]. URL: http://thelib.ru/books/nataliya_evgenovna_vodopyanova/psihodiagnostika_stressa-read.html (дата обращения: 21.05.2020)
- 2) Рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) [Электронный ресурс] URL: <https://who.canto.global/b/H4PUJ> (дата обращения: 21.05.2020)