

УДК 159.99

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ОСТРЫХ СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Подольяк Л.А

магистрант 1 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: ishchenko.lida@mail.ru

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В., к.псих.н.,

доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: tach_29@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена анализу формирования острых стрессовых расстройств в неблагоприятных кризисных ситуациях. Выделены ряд факторов, отягощающих психологическое состояние жителей Ростовской области. Отмечены возможные причины возникновения острых стрессовых расстройств. Также отмечено, что в изучении развития стрессовых расстройств необходимо учитывать макросоциальные явления, которые в дальнейшем могут представлять угрозу для больших социальных групп.

Ключевые слова: острое стрессовое расстройство, психологическая реакция, кризисная ситуация, стресс, тревожность, исследование, анализ, статистика

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF ACUTE STRESS DISORDERS IN CRISIS SITUATIONS

Podolyak L.A.

Abstract: The article is devoted to the analysis of the formation of acute stress disorders in adverse crisis situations. A number of factors that aggravate the psychological state of residents of the Rostov region are highlighted. Possible causes of acute stress disorders are noted. It is also noted that in the study of the development of stress disorders, it is necessary to take into account macro-social phenomena that may pose a threat to large social groups in the future.

Keywords: acute stress disorder, psychological reaction, crisis situation, state of stress, anxiety, analysis, statistics, research.

Изначально понятие «острое стрессовое расстройство» было использовано для описания симптомов солдат во время Первой и Второй мировых войн, вследствие чего получило название «боевой стрессовой реакции». Острые стрессовые расстройства, в классификации DSM-IV,

необходимо разделять на острую стрессовую реакцию (длительность до двух дней) и острое стрессовое расстройство (длительность до четырех недель).

Нестабильность окружающей обстановки в российском обществе является фактором повышенной напряженности населения. Самым распространенным в нашем современном обществе является психогенный характер развития болезни [7]. Популярность изучения и сбора данных по теме острых стрессовых расстройств обусловлена тем, что продолжительное нахождение в состоянии стресса может крайне неблагоприятно сказаться на здоровье: человек постепенно теряет способность критически и объективно воспринимать информацию, тем самым необдуманно сталкиваясь с особо уязвимой частью общества.

В процессе выполнения исследования поставлены следующие задачи:

1. Анализ факторов в регионе, где отмечен **агрессивный характер социальной среды** (Российская Федерация и отдельно Ростовская область).

2. Анализ формирования острых стрессовых расстройств в кризисных условиях;

3. Подведение итогов на основании оценки особенностей поведения при выявлении нарушений и их связь с уровнем общей социальной тревожности.

Объектом исследования выступают жители разных регионов Российской Федерации возрастом от 18 до 60 лет, в частности Ростовской области, которые находятся в негативных состояниях, приближенных по описанию к острому стрессовому расстройству.

Предметом исследования выступают закономерности и проявления и развития негативных психических явлений, выявленные в кризисных ситуациях.

Анализ проведенных исследований.

Стресс не может ощущаться только ментально или эмоционально, он ощущается и на физическом уровне [8]. Приблизительно в 25% случаев острые стрессовые переживания людей, переживших или ставших

свидетелями травматического события (угроза для человеческой жизни, нестабильность внутри государства, смерть человека и иногда даже небольшие потрясения), приводят их к эмоциональным состояниям, соответствующим острому стрессовому расстройству (ОСР).

Согласно исследованию Аналитического центра НАФИ от 16 марта 2022 года (есть в распоряжении Forbes), только трети россиян (30%) удается сохранять эмоциональное равновесие и контролировать уровень тревожности в текущей ситуации в стране. В опросе участвовали 1600 человек старше 18 лет из 53 регионов России.

По данным исследователей, большинство жителей России (70%) в той или иной степени испытывают тревогу. Острота психологической реакции зависит от возраста, пола, уровня образования и материального положения, отмечают специалисты.

Что касается регионов, Ростовская область более подвержена стрессовым состояниям за последние два месяца, так как является приграничным регионом и территориально находится близко к местам, где отмечен *агрессивный характер социальной среды*. Доказательством выступает наличие загрузки недостоверной, зачастую непроверенной из-за всплеска негативных эмоций информации в социальные сети, которые в настоящее время набирают еще большую популярность как платформы для быстрого обмена и получения информации.

По данным замеров интенсивности и количественного состава фейков, в совокупности, медиаатака на жителей Ростовской области является самой большой среди регионов России, пишет telegram-канал Столица Южный.

В процентном соотношении это выглядит следующим образом (с 18 февраля):

1. Федеральные ресурсы медиа – 61%
2. Ростовская область – 18%
3. Белгородская область - 11%

Мною был проведено анонимное анкетирование (только с указанием возраста) в рамках темы выявления острых стрессовых расстройств в кризисных ситуациях. Респондентами выступили сотрудники одной организации в возрасте от 21 до 45 лет. Анкетирование проводилось одним днем. Участникам необходимо было заполнить две анкеты, в первой предоставить собственные варианты ответа (не более пяти) на вопрос «что сегодня вызывает у вас тревогу?»; во второй выбрать отмеченные у себя симптомы острых стрессовых расстройств, если они замечены. Результаты первого исследования показали, что из 14 опрошенных респондентов 14, а это 100% опрошенных выделили ответ: неуверенность в завтрашнем дне. Так как в тестировании не было четких вариантов ответа, все синонимичные цитаты со словами: завтрашний день; незнание будущего; нехватка стабильности расценивались как один ответ.

Результаты второго исследования показали, что из 14 опрошенных респондентов 9 отмечают у себя симптомы: возбуждение, негативное настроение, беспокойство, которые продолжаются от 2 до 3 недель, что можно классифицировать как симптоматику острых стрессовых расстройств.

На начало апреля официальной статистики уровня стресса на 2022 год нет, но мы можем сделать собственный вывод, что по отношению к 2020 и 2021 году, в этом году отдельно можно выделить фактор: неуверенность и страх в завтрашнем дне.

Как было отмечено ранее, нестабильность окружающей обстановки в российском обществе является фактором образования острого стрессового расстройства у большого количества людей. В жизни человека, пережившего: травматическую ситуацию; избегание вещей, которые напоминают о психотравмирующем событии; тревогу и эмоциональное возбуждение; ночные кошмары; чувство сильного стресса и напряжения; апатия; ощущение отделенности, могут быть рассмотрены как признаки острого стрессового расстройства.

Хотелось бы отметить, что в изучении развития острого стрессового расстройства необходимо учитывать как микросоциальные, так и макросоциальные явления, которые в дальнейшем представят угрозу для больших социальных групп. В противном случае стресс будет медленно, но, верно, убивать организм, постепенно снижая защитные функции организма и провоцируя физиологические нарушения у большинства людей.

Библиографический список

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. — Санкт-Петербург: Речь, 2004.
2. Александровский Ю.А. Социально-стрессовые расстройства // Обозрение психиатрии и мед.психологии им. В. М. Бехтерева. – 1992. – №2. – С. 3–12.
3. Бермант-Полякова, О.В. Посттравма: диагностика и терапия / О.В. Бермант-Полякова. – Санкт-Петербург: Речь, 2006.
4. Дьяченко, В.А. Аспекты психической травмы / В.А. Дьяченко // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – №1. – С. 133-138. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220747> (дата обращения: 10.04.2022).
5. Книжник, А.И. Анализ проблемы возникновения депрессивных состояний у молодых людей / А.И. Книжник // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2020. – №1. – С. 91-95. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42942555> (дата обращения 14.04.2022).
6. Кныш Н.П. Влияние стресса и эмоционального выгорания на формирование копинг-стратегии личности [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – №1. – С. 168-171. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220755> (дата обращения: 05.04.2022).
7. Куликов Л.В., Дмитриева М.С., Долина М.Ю., Иванов О.В., Розанова М.А., Тимошенко Т.Г. Факторы психологического благополучия личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии / ред. А.А. Крылов. Вып. 3. Ч. 1. – СПб., 1997. – С. 342–350.
8. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
9. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: учебное пособие. – 5-е изд. – М., 2005. – 432 с.
10. Тихомирова О.А. Вина и стыд [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 224-229. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220769> (дата обращения: 09.04.2022).