

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
 ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра	Консультативной психологии
	наименование кафедры

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ И ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19
наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА**

студента (ки)	5	курса	510	группы
направления (специальности)		37.03.01 «Психология»		
		код и наименование направления (специальности)		
факультета психологии				
наименование факультета, института, колледжа				
Прокопенко Ольги Владимировны				
фамилия, имя, отчество				

**Научный руководитель
(руководитель)**

Доцент, канд. психол. наук			М.М.Орлова
должность, уч. степень, уч. звание		подпись, дата	инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Профессор, доктор психол. наук			Т.В.Белых
должность, уч. степень, уч. звание		подпись, дата	инициалы, фамилия

Саратов 2022__

Введение

Начало эпидемии COVID-19, пришедшей из Китайской Народной Республики в начале зимы 2019 г., стремительно было подхвачено вниманием прессы по всему миру и получила трактовку мировой опасности. Всемирная организация здравоохранения, в связи с широким и быстрым расширением географии недуга, признала пандемией эпидемиологическую обстановку в мире, тем самым зафиксировав позицию экспертного сообщества в отношении данного заболевания, как одного из существующих мировых рисков. Более 2 миллиардов населения земного шара, к апрелю 2020 года, были вынуждены дистанцироваться и перейти в режим самоизоляции.

Пандемия — медицинский термин (греч. πανδημία — «все люди») и определяется как чрезвычайно мощная эпидемия, распространившаяся на территории стран и континентов. Именно высший уровень развития эпидемического процесса представляет угрозу жизни и деятельности человека в глобальном масштабе [предотвращение скольжения и распространения..., 2020]. Существует множество форм пандемий, приводящих к высокой смертности – чума, холера, туберкулез, СПИД. Но самыми опасными и масштабными являются острые респираторные вирусы, в том числе COVID-19. Коронавирусная инфекция — тяжелая в медицинском отношении острая респираторная инфекция, представляющая собой опасное заболевание, которое может варьировать от легкой формы ОРВИ до тяжелой, со специфическими осложнениями. В социально-психологическом контексте последнюю пандемию можно определить как «Коронные пандемы» (др.-гр. πάνδημος, πάνδημος — «общие для всех людей»), объединившие всех жителей Земли в одно общественное тело. Предположительно, человечество впервые в эволюции стало субъектом как мегасистема в отношении феномена пандемии COVID-19, а объединяющей целью стало прекращение передачи и предотвращение распространения вируса для спасения человеческой жизни.

Цель нашего исследования - установить специфичность связи самоотношения, стрессоустойчивости и тревожности в зависимости от наличия заболевания COVID-19.

Исходя из цели можно выделить ряд задач:

1. Представить теоретический анализ психологических подходов к изучению связи самоотношения, тревожности, стрессоустойчивости.
2. Исследовать эмоциональное состояние в условиях пандемии COVID-19 2021 год.
3. Выявить взаимосвязь самоотношения, тревожности, стрессоустойчивости в условиях пандемии COVID-19 2021 год.
4. Изучить и обобщить имеющиеся нормативно-правовые, периодические и статистические данные и материалы по данной теме.

Объект исследования: феномен самоотношения стрессоустойчивости и тревожности в условиях пандемии COVID-19.

Предмет исследования: структуры, устанавливающие связи самоотношения, стрессоустойчивости и тревожности, характеризующие личностные особенности в условиях пандемии Covid-19.

Гипотеза: стрессоустойчивость и высокий уровень тревожности связаны с самоотношением лиц, перенесших короновирусную инфекцию Covid-19.

Методологические основы

1) теоретические методы исследования:

- изучение и анализ психологической литературы по проблеме исследования;

2) диагностические методы:

- методика для исследования самоотношения личности (Р.С. Пантелеева);

- Шкала тревожности Тейлора. Данный опросник предназначен для определения у испытуемых уровня тревожности.\

- Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

3) методы математической обработки полученных данных.

Научная новизна исследования - в нашей работе впервые исследованы такие структуры как специфичность связи самоотношения стрессоустойчивости и тревожности в условиях пандемии COVID-19.

Практическая значимость работы заключается в постановке проблемы выявления механизмов связи самоотношения стрессоустойчивости и тревожности в условиях пандемии COVID-19. Данная задача актуальна при работе психолога с категорией населения, переболевших короновирусной инфекцией COVID-19.

В первой главе рассмотрен и представлен теоретический анализ психологических подходов к изучению связи самоотношения, тревожности, стрессоустойчивости. Проблема самоотношения активно изучается в психологии со времен У. Джемса. За эти почти полтора века по данной теме накоплено большое количество теоретического и эмпирического материала. В отечественной психологии исследование феномена отношения человека к себе было положено в трудах А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.Г. Спиркина, Е.В. Шороховой, И.С. Кона, И.И. Чесноковой. При этом единого подхода к рассматриваемой проблеме найдено не было. Для описания данного феномена в отечественной литературе используются, зачастую как синонимы, такие понятия, как «глобальная самооценка», «самоуважение», «самопринятие», «эмоционально-ценностное отношение к себе», собственно «самоотношение», «аутосимпатия», «эмоциональный компонент самооценки» и т.д. Сам термин «самоотношение» был введен Н.И. Сарджвеладзе. Если говорить о различиях в понимании данного феномена, то, согласно проведенному А.М. Колышко теоретическому анализу литературы по данной теме, в психологии принято выделять четыре подхода.

В рамках первого подхода самоотношение понимают как установочное образование (аттитюд) или его эмоциональный компонент. В зарубежной психологии большая часть исследований в данной области посвящена изучению «самооценки» как аффективной составляющей Я-концепции. Вслед за Р. Бернсом, определившим Я-концепцию как совокупность установок «на себя» и выделившим в ней три элемента, самооценку рассматривают как

аффективную оценку представления индивида о себе, которая возникает в силу того, что когнитивная составляющая установки на себя («образ Я») не безразлична человеку и вызывает в нем определенные эмоции. Поскольку предметом осмысления и, соответственно, оценивания могут быть различные личностные проявления (тело, способности, черты характера и т.д.), авторы выделяют систему частных самооценок, которые определенным образом интегрируются в обобщенное переживание по поводу «образа Я» – относительно устойчивую самооценку. Часть авторов (Х. Батлер, Е. Пьерс, Х. Гох) рассматривает глобальную самооценку как простую сумму частных самооценок. Более распространено представление о самооценке как о взвешенной сумме частных самооценок (С. Хартер, М. Розенберг, С. Куперсмит и др.). Несмотря на многочисленные попытки разработать адекватную модель взвешивания, авторы так и не получили достаточно убедительного эмпирического подтверждения своим гипотезам, в результате чего был сделан вывод о том, что глобальная самооценка и интегральная самооценка, полученная взвешиванием частных самооценок – разные психологические конструкты. В отечественной литературе самоотношение (самоуважение) как установка (или ее эмоциональный компонент) представлено в теории диспозиционной регуляции социального поведения В.А. Ядова и теории установки Д.Н. Узнадзе. Основываясь на теоретических положениях первой концепции, И.С. Кон определяет самоуважение как личное ценностное суждение, выраженное в установках индивида к себе (одобрении или неодобрении), которые указывают, в какой мере индивид считает себя способным, значительным, преуспевающим и достойным. Представители второго подхода понимают самоотношение как черту личности. В зарубежной психологии, в рамках данной концепции, отношение к себе рассматривается как своеобразная личностная черта, мало изменяющаяся с течением времени. В основе ее устойчивости лежит потребность в сохранении позитивного отношения к себе. В целом, самоотношение понимается как «обобщенное одномерное образование, отражающее более-менее устойчивую степень положительности или отрицательности отношения индивида к самому себе».

В отечественной психологии данный подход был реализован А.Ф.

Лазурским и В.Н. Мясичевым в рамках разработанной ими теории отношений. Авторы понимают самоотношение как степень осознания и качество эмоционально-ценностного принятия себя как инициативного и ответственного источника социальной активности. То есть они, в отличие от зарубежных исследователей, рассматривают данный конструкт как сложное когнитивно-аффективное образование, состоящее из двух компонентов: «категориального Я» (рациональное отношение к себе как к субъекту социальной активности) и «рефлексивного Я» (переживания и оценки значимости собственного «Я» как субъекта социальной активности), которые, взаимодействуя с потребностями и мотивами, участвуют в процессе саморегуляции личности.

Таким образом, представители первых двух подходов делают акцент на участии феномена самоотношения в саморегуляции личности. Исследования в данной области направлены, в основном, на изучение влияния самоотношения личности на ее социальную активность, на особенности ее самовосприятия и восприятия других людей.

Представители третьего подхода – исследователи в отечественной психологии – рассматривают самоотношение как аффективную составляющую самосознания, то есть как эмоциональное отношение личности к тому, что она знает о себе. Данная концепция, в некоторой степени, перекликается с теоретическими положениями первого из рассмотренных нами подходов. Основы данного представления об отношении к себе были заложены И.И. Чесноковой, которая, введя термин «эмоционально-ценностное самоотношение», определила его как вид эмоциональных переживаний, в которых отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает, «открывает» относительно самой себя. Такое самоотношение может быть представлено как в виде непосредственной эмоциональной реакции, так и в виде оценочного суждения как эмоциональной реакции, пережитой ранее. Формирование самоотношения, согласно данной концепции, происходит двумя путями: на первой стадии в системе «Я другой» благодаря сравнению себя с другими людьми, на более зрелой стадии – в системе «Я-Я» благодаря внутреннему диалогу по сравнению себя настоящего с собой прошлым.

Наиболее актуальной для настоящего времени является концепция, предложенная отечественными авторами – В.В. Столиным и С.Р. Пантिलеевым – в конце прошлого столетия, которая основана на идеях А.Н. Леонтьева о деятельности, сознании и личности и, в первую очередь, на представлении о личностном смысле как одной из основных образующих сознания. Согласно рассматриваемой концепции, самоотношение следует понимать как «непосредственную представленность в сознании личностного смысла “Я”», то есть «оценку личностью собственных черт по отношению к мотивам, выражающим потребность в самореализации». Здесь отношение человека к себе будет зависеть от того, является ли его «Я» препятствием на пути к его самореализации или же способствует ей.

Обобщим рассмотренные нами аспекты феномена самоотношения. Самоотношение, в общем смысле, – это проявление специфики отношения личности к собственному «Я». Согласно наиболее современной концепции, подтвержденной эмпирическими исследованиями, самоотношение не является простой совокупностью эмоциональных реакций индивида на его знания о себе. Данный феномен следует рассматривать как представленность в сознании личностного смысла «Я», который выражается через оценку и устойчивые эмоциональные переживания соответствия «Я» субъекта его смыслообразующим мотивам, формирующимся в контексте жизненных реалий индивида. Именно этой концепции, основанной на идее А.Н. Леонтьева о личностном смысле, более всего разработанной в трудах В.В. Столина и С.Р. Пантилеева, мы и будем придерживаться. В русле данной концепции отношение к себе является многомерным образованием, компоненты которого, в первую очередь, оценочный и эмоциональный, объединены в единую систему, по С.Р. Пантилееву – динамическую иерархию. На вершине иерархии – смысловой компонент, соответствующий ведущим мотивам личности, отношение к которому определяет эмоциональный фон и семантическое содержание обобщенного самоотношения (обобщенное ощущение «за» или «против» себя).

Наконец, самоотношение нуждается в защите, что проявляется в стремлении сохранить позитивное отношение к себе (либо имеющийся уровень самоотношения), в связи с чем у индивида вырабатывается

собственный стиль защиты. Исследователями было изучено большое количество различных механизмов защиты самоотношения, которые «действуют» как во внутреннем плане сознания (в ходе аутокоммуникации и в процессе восприятия), так и в социальном поведении индивида, в паттернах его взаимодействия с другими людьми.

Таким образом, самоотношение, с одной стороны, служит средством защиты самоидентичности индивида, с другой – выражает смысл «Я» субъекту через систему оценок и устойчивых эмоциональных переживаний.

История развития представлений о тревожности в психологии.

Психоаналитический подход. З. Фрейд, известнейший австрийский психоаналитик, был одним из первых, кто изучал феномен тревоги в попытке объяснить причины ее возникновения. Как утверждал З. Фрейд, события, которые отложились в памяти человека как болезненные и приносящие сильный дискомфорт, оказываются вытесненными из сознания человека. В то же время, те силы, которые стали причиной вытеснения данных событий, одновременно являются сдерживающим механизмом, препятствующим к восстановлению данных травмирующих событий в сознании.

Таким образом, в человеке всегда существует подсознательный и бесконечный конфликт: вытеснение мучительных переживаний и их же одновременное сдерживание. Этот бесконечный конфликт осуществляется для защиты коры головного мозга от лишнего перевозбуждения, которое может произойти при повторном переживании травмирующих воспоминаний.

Сильное чувство тревоги – это основа механизма вытеснения. Тревога является таким эмоциональным состоянием, которое переживается при негативно влияющих на организм событиях. Чувство тревоги является адаптивным способом проявления реакции при опасных ситуациях.

Ученые трактуют вытеснение как базовый механизм, защищающий человека от переживания тревожности. После того как воспоминания о травмирующем событии были вытеснены, эти защитные механизмы

трансформируются в подобие «плотины», сдерживающей проявление этих воспоминаний в сознании. Среди защитных сдерживающих механизмов наиболее часто применяются следующие:

- рационализация;
- сублимация;
- проекция;
- замещение.

Сила вытеснения зависит от того, насколько травмирующее событие угрожает внутреннему «Эго». З. Фрейд утверждал, что если угрозы внутреннему «Эго» не существует или исчезает спустя некоторое время, то травмирующие воспоминания остаются или возвращаются в сознание. Таким образом, если нет угрозы, то травмирующие события осознаются человеком в полной мере. Тем не менее, ученые не могут доказать тот факт, что люди действительно используют механизм вытеснения как способ борьбы с травмирующими воспоминаниями.

Австрийский психолог и психиатр А. Адлер трактовал тревогу как симптом невроза. Невроз, в свою очередь, являлся центральным элементом индивидуальной теории личности А. Адлера: «невроз – это естественное, логическое развитие индивидуума, сравнительно не активного, эгоцентрически стремящегося к превосходству и поэтому имеющего задержку в развитии социального интереса, что мы наблюдаем постоянно при наиболее пассивных, изнеженных стилях жизни».

А. Адлер считал, что люди, больные неврозами, живут неправильным образом жизни, что случается по причине различных переживаний в детском возрасте. На основе этого, А. Адлер называл таких детей «повышенно тревожными», вынужденных выстраивать свою стратегию психологической защиты, чтобы справиться с пережитыми событиями. Таким образом человек, который болен неврозом или неврозами, находится в постоянном состоянии тревоги.

Современные представления о тревожности. Слово «тревога» происходит от латинского «angusto», что переводится как «сужение» или

«узость». В настоящее время изучению тревожности как психологическому феномену уделяется очень большое внимание среди ученых разных стран.

Специалисты выяснили, что человек, находясь в состоянии тревоги переживает своеобразную блокировку напряжения и возбуждения, что выражается в учащенном дыхании. Также, состояние тревоги характеризуется учащением пульса и появлением чувства беспокойства. Важно помнить о том, что существуют четкие границы между проявлениями тревоги при состоянии страха и проявлениями тревоги при депрессии.

Тревожность в современной американской психологии трактуется как эмоциональное состояние, приближенное к эмоции страха или являющееся его разновидностью. Теория дифференцированных эмоций гласит, что тревожность основывается на эмоции страха с ее взаимодействием с такими эмоциями как:

- гнев;
- вина;
- стыд.

При анализе тревожности как эмоционального состояния, всегда стоит учитывать субъективную составляющую переживания состояния тревоги, так как особенности происходящих событий могут вносить значительные изменения в поведение личности в ответ на происходящую ситуацию.

Немецкий психиатр К. Ясперс предложил критерий, на основе которого можно разграничить чувство страха и тревоги. Согласно данному критерию, тревога есть ни что иное как переживание, не связанное с каким-либо стимулом, в то время как страх всегда базируется на восприятии стимула или объекта.

Д. А. Грей в своих трудах указывает, что чувство тревожности подразумевает подготовку к загрузке адекватных ситуации защитных механизмов организма, в то время как чувство страха инициирует загрузку подобранных защитных механизмов. То есть, согласно мнению Д. А. Грея, тревога – это предпосылка чувства страха, возникающая в ответ на ситуацию,

вызывающую негативное влияние на организм человека.

Тревога – это, как было уже указано выше, эмоциональная реакция, которая ни на что не направлена, так как условия ее возникновения неизвестны. Ученые говорят, что в таком случае эмоциональная реакция значительно выше, чем величина объективной опасности. Касательно страха выясняется следующее: эмоциональная реакция пропорциональна величине объективной опасности.

Таким образом, страх является реакцией на определенную, реальную угрозу жизни или психического состояния человека, в то время как тревожность может не иметь под собой объективных, реально существующих и угрожающих человеку причин и ситуаций.

К. Спилбергер, известный американский психолог, исследовавший в своих трудах феномен тревожности, выделял две формы тревожности: тревожность как состояние и как свойство. Тревожность как состояние является временным эмоциональным состоянием, которое вызывается определенными факторами, реально или воображаемо угрожая личности. Тревожность как свойство трактуется как готовность индивида реагировать на стрессор и активизировать механизмы защиты. Тревожность как свойство влияет на тревожность как состояние. К. Спилбергер отмечает, что биологически первичной является тревожность как состояние, а тревожность как свойство зависит от личностных характеристик и жизненного опыта человека.

Подход в аспекте состояния здоровья Н. Д. Левитов объяснял возникновение тревожности многими факторами. К самым распространенным факторам относят следующие:

- снижение самооценки и престижа в глазах других в межличностных отношениях;
- невозможность добиться поставленных целей в будущем;
- столкновение ожидаемого и реального положения дел в отношениях или профессиональной деятельности;

- расхождение мнения окружающих о личности и его самооценки;
- психосоматические расстройства (гипертония, язвы).

Ученые считают, что при длительном и частом нахождении человека в состоянии стресса и тревоги, в его организме происходят адаптационные перестройки, что может негативно сказаться на иммунитете и общем здоровье человека. Существуют исследования, в которых было доказано влияние сильных эмоциональных переживаний на состав клеток крови (уменьшение гемоглобина и др.). Кроме того, несмотря на то что психосоматические расстройства могут быть причиной возникновения тревожности, сама же тревожность, в свою очередь, может провоцировать возникновение психосоматических заболеваний.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что тревожность – это психологическое явление, которое может быть обусловлено огромным количеством причин, начиная от физиологических особенностей организма и заканчивая межличностными отношениями внутри семьи или социума.

Первые шаги к разработке теории стресса были предприняты канадским эндокринологом Гансом Селье во второй половине 30-х годов XX века. Согласно Г. Селье, любой биологический организм обладает механизмами поддержания функционирования своих систем. Данные механизмы являются врожденными. Сохранение баланса в работе систем поддерживается процессами гомеостаза.

Внутренне равновесие в функционировании систем организма может быть нарушено внешними раздражителями – стрессорами. Защитно-приспособительная реакция, сопровождающаяся физиологическим возбуждением, происходит на любой стрессор, имеющий как отрицательное, так и положительное влияние. Приспособление к определенному стрессору проходит через несколько стадий.

Стадия тревоги. Наступает при первом взаимодействии организма со стрессором. На короткий период времени, организм переживает снижение уровня резистентности, происходит нарушение работы соматических функций организма. После этого, организм мобилизует резервы и

активируются защитные механизмы.

- Стадия резистентности. Если первоначально активированные организмом защитные механизмы не справляются с силой и продолжительностью стрессора, то организм становится вынужден поддерживать данные защитные механизмы. Организм приходит к балансу между расходом внутренних резервов и уровнем напряжения функциональных систем.

- Стадия истощения. Наступает в том случае, если организм не справляется под натиском стрессора. Защитные механизмы сталкиваются с чрезмерной продолжительностью и силой стрессора. Организм характеризуется сниженной сопротивляемостью, что может стать причиной морфологических изменений в организме.

Адаптационная энергия организма, по мнению Г. Селье, делится на два типа: поверхностную и глубокую. Поверхностная адаптационная энергия используется при столкновении организма со стрессором и доступна в любой момент. Кроме того, поверхностная энергия восполняется за счет глубокой. Глубокая энергия используется при необходимости перестройки гомеостатических механизмов организма. Истощение глубокой энергии является необратимым процессом и ведет к появлению заболеваний, старению организма или смерти.

Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию. Проведенный анализ показал, что проблема связи стрессоустойчивости, высокого уровня тревожности с самооощением лиц, перенесших короновирусную инфекцию Covid-19, представляет собой сложные, многоплановые явления, которые характеризуются определенной динамикой. Эмпирическое исследование проводилось в г. Саратов, в исследовании приняли участие жители города, 35 человек, разной возрастной категории (23-78 лет), 29 женщин, 6 мужчин.

Методы и методики исследования :

1) Теоретические методы исследования: изучение и анализ психологической

литературы по проблеме исследования;

2) Диагностические методы:

-методика для исследования самооотношения личности (Р.С.Пантелеева);

-шкала тревожности Тейлора. Данный опросник предназначен для определения у испытуемых уровня тревожности.

-методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

3) методы математической обработки полученных данных

Сделаны следующие выводы:

В ходе проведенного исследования мы рассмотрели и представили анализ психологических подходов к изучению связи самооотношения, тревожности, стрессоустойчивости. Исследовали эмоциональное состояние в условиях пандемии COVID-19.

Изучив существующую проблему, мы пришли к выводу о том, что уровень сопротивления стрессу связан с отдельными компонентами самооотношения, у подавляющего большинства переболевших короновирусной инфекцией Covid-19 в эмоциональном состоянии выражена тревога. Проанализировав работы отечественных и зарубежных ученых, занимающихся вопросом тревожности, стрессоустойчивости и самооотношения мы пришли к выводу о том, что высокий уровень тревожности не связан с самооотношением, носит не специфичный характер и определяет личностные особенности испытуемых. Целью нашей работы является исследование и определение специфичности связи самооотношения, стрессоустойчивости и тревожности в зависимости от наличия заболевания COVID-19. Для этого нами было проведено исследование на уровень стресса, уровень тревожности и самооотношения. Полученные результаты позволили нам сделать следующие выводы:

1. Для большей части испытуемых (более 50%) характерны высокие показатели почти всех компонентов самооотношения. У них более выражено

ощущение силы собственного «Я», они обладают смелостью в общении. С уважением относятся к себе, часто довольны собой, своими начинаниями и достижениями, ощущают свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы.

2. У менее численной части испытуемых характерным является склонность искать вину за свои ошибки не только в себе, убежденность, что их "Я" подвластно скорее внешним обстоятельствам, чем им самим. Присутствует выраженные кризисные переживания, которые выражаются в пониженном настроении, тягостном чувстве пустоты, вины, мыслей о собственной ненужности, наличием экзистенциальных страхов.

По результатам проведенной анкеты и психодиагностического тестирования испытуемых можно сделать следующие выводы. У 75% испытуемых, переболевших Covid-19 в эмоциональном состоянии присутствует высокий уровень тревожности.

Большая степень сопротивляемости стрессу. У 25% испытуемых, переболевших Covid-19 выявлено очень высокая степень стрессоустойчивости. Для них характерна минимальная степень стрессовой нагрузки. Высокая степень сопротивляемости стрессу. У 11% испытуемых, переболевших Covid-19 наблюдается высокая степень стрессоустойчивости. Можно говорить о сохранении энергии и ресурсов в борьбе с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Пороговая (средняя) степень сопротивляемости стресса. Для 22% испытуемых, переболевших Covid-19 характерна средняя степень стрессовой нагрузки. В этой категории стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций. Низкая степень сопротивляемости стресса. Для 39%

испытуемых, переболевших Covid-19 характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Это показывает низкую степень стрессоустойчивости (ранимость).

Проведенное исследование, посвященное эмоциональным состояниям и личностным особенностям переболевших Covid-19, выявило ряд результатов.

Заключение. В ходе проведенного исследования мы рассмотрели и представили анализ психологических подходов к изучению связи самооотношения, тревожности, стрессоустойчивости. Исследовали эмоциональное состояние в условиях пандемии COVID-19. Изучив существующую проблему, мы пришли к выводу о том, что уровень сопротивления стрессу связан с отдельными компонентами самооотношения, у подавляющего большинства переболевших короновирусной инфекцией Covid-19 в эмоциональном состоянии выражена тревога. Проанализировав работы отечественных и зарубежных ученых, занимающихся вопросом тревожности, стрессоустойчивости и самооотношения мы пришли к выводу о том, что высокий уровень тревожности не связан с самооотношением, носит не специфичный характер и определяет личностные особенности испытуемых.

Таким образом, в ходе нашего исследования гипотеза о том, что стрессоустойчивость и высокий уровень тревожности связаны с самооотношением лиц, перенесших короновирусную инфекцию COVID-19 подтвердилась частично: уровень сопротивления стрессу связан с отдельными компонентами самооотношения, у подавляющего большинства переболевших Covid-19 в эмоциональном состоянии выражена тревога, высокий уровень тревожности не связан с самооотношением. Предиктором тревожности может являться фактор социальной среды в условиях пандемии Covid-19.

По результатам регрессионного анализа можно сделать вывод:

Уровень сопротивления стрессу у перенесших короновиральную инфекцию Covid-19 связан с отдельными компонентами самооценки. Чем выше стресс, тем больше самообвинение. Высокий уровень тревожности не связан с самооценкой.

