

*Ланчук Ю. А.*

## **ОСТРЫЙ СТРЕСС, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ БГМУ В ОТВЕТ НА ВЫЗОВЫ 2020 ГОДА**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, ассист. Пикиреня В. И.*

*Кафедра психиатрии и медицинской психологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Студенты Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ) в 2020 подверглись значительному стрессу от эпидемии COVID-19 и гражданских протестов, проходивших после выборов президента страны. Данные факторы, в совокупности с общей высокой нагрузкой на студентов медицинского университета могла спровоцировать значительное повышение уровня стресса и проявлений психологического неблагополучия.

**Цель:** определение выраженности острого стресса, синдрома эмоционального выгорания и применяемых стратегий совладания со стрессом среди студентов БГМУ.

**Материалы и методы.** В ходе исследования было проведено анонимное анкетирование 405 студентов и врачей-интернов БГМУ. Для оценки выраженности симптомов острого стресса была применена «Шкала острого стрессового расстройства» (ОСР), уровня и показателей эмоционального выгорания - «Опросник выгорания Маслач», применяемых копинг-стратегий – опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях». Распределение количественных показателей соответствовало критериям нормального, поэтому применялись параметрические методы. Для поиска связей в качественных переменных применялся критерий Хи-квадрат. Отличия в группах сравнения считались достоверными при уровне  $p < 0,05$ .

**Результаты и обсуждение.** Средний уровень по шкале ОСР составил  $59,86 \pm 21,79$ , что соответствует высокому уровню. Превышение среднего уровня стресса было выявлено у 57% опрошенных. Показатели по шкалам синдрома эмоционального выгорания также были на высоком уровне: эмоциональное истощение –  $32,45 \pm 9,68$  баллов, деперсонализация –  $14,44 \pm 5,32$ , редукция личных достижений –  $26,37 \pm 7,67$ . Активное участие в послевыборной активности достоверно повышало вероятность появления высокого уровня эмоционального истощения ( $\chi^2=14,19$ ; ст.св.=1,  $p = 0,0002$ ; OR=2,37, [CI=1,50–3,74]), деперсонализации ( $\chi^2=6,84$ ; ст.св.=1,  $p < 0,05$ ; OR=1,85, [CI=1,16–2,93]), а так же высокого уровня «острого стресса» ( $\chi^2=20,33$ ; ст.св.=1,  $p < 0,001$ ; OR=2,65, [CI=1,73–4,05]). Не было найдено отличий по применяемым копинг-стратегиям в группах сравнения по признаку участия в протестах. Анализ связи выраженности острого стресса и частоты использования копинг-стратегий показал, что студенты с высоким уровнем острого стресса активнее применяют эмоционально-ориентированную копинг-стратегию (Md = 5,1,  $p < 0,001$ ), достоверных отличий по другим копинг-стратегиям выявлено не было. А также студенты, у которых был высокий уровень эмоционального истощения, достоверно чаще использовали эмоционально-ориентированную копинг-стратегию (Md = 7,64,  $p < 0,001$ ) и реже – копинг «решение проблем» (Md = -2,39,  $p = 0,018$ ). Высокий уровень деперсонализации был связан с более частым использованием эмоционально-ориентированного копинга (Md = 4,93,  $p < 0,001$ ) и более редкого использования социального отвлечения (Md = -1,56,  $p = < 0,002$ ). Высокий уровень редукции персональных достижений был связан с более частым использованием эмоционально-ориентированного копинга (Md = 5,24,  $p < 0,001$ ) и более редким использованием копинга «решение задач» (Md = -8,68,  $p < 0,001$ ), избегания (Md = -4,88,  $p < 0,001$ ), отвлечения (Md = -2,09,  $p < 0,001$ ) и социального отвлечения (Md = -1,23,  $p = 0,026$ ).

**Выводы.** У большинства респондентов был выявлен высокий уровень острого стресса и выраженные проявления эмоционального выгорания. Участие самих студентов или их близких в поствыборных активностях значительно повышало риски развития у них высокого уровня острого стресса и эмоционального выгорания. Конструктивные копинг-стратегии способствуют снижению уровня стресса и эмоционального выгорания.