

ВРЪЗКА МЕЖДУ ПОСЛЕДСТВИЯТА ОТ COVID -19 И НИВОТО НА УСТОЙЧИВОСТ НА СТРЕС ПРИ ОБУЧАВАЩИТЕ СЕ ЗА ВОДНИ СПАСИТЕЛИ

Росица Мл. Недева

ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“, гр. Варна, ул. „Васил Друмев“ 73,
e-mail: rmladenova@mail.bg

Резюме: През изминалите две години светът се изправи пред нова опасност вируса Covid- 19, който промени начина на работа, живот и взаимоотношения. Работещите професионалисти, чиято дейност е с висока степен на риск и отговорност към човешкото здраве са изправени пред нови предизвикателства едновременно да съхранят собственото си физическо и психическо здраве и да съумеят да изпълняват отговорните си задължения. Професията на водния спасител е високо рискова и отговорна, затова е важно да се проследи съществува ли връзка между пандемията с нейните ограничения и нивото на устойчивост на стрес на личността. В статията са представени резултатите от изследвания на нивото на устойчивост на стрес, на доброволци, обучаващи се за спасители през 2020 и 2021 година.

Ключови думи: Covid – 19, последици, устойчивост на стрес, спасители

THE CONNECTION BETWEEN THE CONSEQUENCES OF COVID-19 AND THE LEVEL OF STRESS RESISTANCE AMONG THE STUDENTS TRAINING FOR LIFEGUARDS

Rositsa Ml. Nedeva

Nikola Vaptsarov Naval Academy, Varna, “Vasil Drumev” 73 str.,
e-mail: rmladenova@mail.bg

Summary: Over the past two years, the world has faced the new danger of the Covid -19 virus, which is changing the way we work, live and interact. Working professionals, whose activity is a high degree of risk and responsibility for human health, face new challenges to both maintain their own physical and mental health and be able to perform their responsibilities. Lifeguard professions are highly risky and responsible, so it is important to trace the relationship between the pandemic and its limitations and the level of resilience of the individual. The article presents the results of research of the level resistance to stress, volunteers are trained as rescuers in 2020 and 2021.

Key words: Covid -19, stress resilience, consequences, water lifeguards

1. Въведение

Човечеството се изправи пред една нова заплаха вирусът Covid- 19. Пандемията промени изцяло начина на живот, налагайки физическа дистанция в общуването, променяйки работния процес в съответствие с изискванията на мерките за безопасност [2]. Работещите в различни сфери – услуги, здравеопазване и др., усетиха ефекта от всички наложени мерки и ограничения по различен начин. Последиците от пандемията могат да се определят като преки и косвени, преките последици се отнасят до реално преболедувалите, загубилите работата си, а косвените до техните семейства и близки,

които също са засегнати от случващото се. Социалната изолация, наложената карантина се отразява тежко върху психичното здраве на хората. Според проведени изследвания в Италия преболедувалите и карантинираниите чувстват „стигмата“ на болестта върху себе си поради отношението на обществото към тях [6]. Това се изразява в подчертана дистанция във взаимоотношенията с боледувалите и карантинираниите. В България се наблюдава сходно отношение към преболедувалите, но интересен феномен, подлежащ на допълнителни изследвания, е чувството за „неуязвимост“, демонстрирано от вече преминалите болестта. Последиците от затварянето на държавите, бизнеса и хората по домовете им все още се проучва. Много изследователи отчитат повишаване на тревожността и депресивната симптоматика, както и повишена употреба на алкохол като средство за справяне с притеснението от създалата се обстановка [4]. Справянето с наложените ограничения има своя „психична цена“. Но възможно ли е заплахата от болестта да се отрази и положително върху стресоустойчивостта? След Втората световна война учените започват изследване на устойчивостта на децата, останали сирачета и отгледани в сиропиталища. Резултатите показват, че голяма част от децата успяват да се справят с травмите, нанесени им от войната, и да водят нормален живот. Заплахата за живота и здравето във война или пандемия се възприема от психиката на човека по един и същи начин, задействат се ресурсите за справяне. Важно е да се установят механизмите, подпомагащи личността за справяне в критични ситуации. Издръжливостта не трябва да бъде концептуализирана като статична черта или характеристика на индивида [8]. Тя произтича от много процеси и взаимодействия, които надминават границите на индивидуалния организъм, включвайки близките отношения и социалната подкрепа. Освен това отделният човек може да бъде издръжлив по отношение на някои видове стресори, но не и на други, или да е издръжлив по отношение на някои адаптивни изходи, а към други – не [7]. Самата устойчивост също е динамична: един и същи индивид може да покаже маладаптивно функциониране в един момент, а по-късно в развитието си – издръжливост, или обратното.

Професията воден спасител е една от високо рисковите и отговорни професии, които предявяват специфични изисквания към физическата и психическа издръжливост на тези, които я изпълняват. Спасителите работят на открито, изложени на преките въздействия на слънцето, високите температури, слънчевата радиация, вятъра и морето [4]. Това изисква голяма физическа издръжливост и психическа устойчивост. В по-голямата си част обучаващите се за спасители са млади хора, активни спортисти, които обичат морето и харесват предизвикателството да „спасяват човешки живот“. Личността на бъдещия, спасител очертаваща се от изследванията дотук, е мъж, на възраст от 18 – 20 години, ученик или студент, който поддържа спортна активност средно от 5 до 10 години [3]. По време на своето обучение за спасител на море или басейн те усвояват необходимите умения за изпълняването на техните отговорни задължения. През 2020г. и 2021г. с доброволци, обучаващи се за спасители, се провеждат изследвания, насочени към самооценка на техните психични състояния и ниво на устойчивост на стрес. Допълнително през 2021г. се разработи и включи анкета, насочена към оценка на последиците от Covid.

2. Цел на изследването

Целта на изследването да се проучи връзката между нивото на устойчивост и последиците от пандемията. За целта се разработи допълнителна анкета, насочена към оценка на влиянието на пандемията върху личността, с основни въпроси „Боледахте ли от Covid -19?“, „Ваш близък боледува ли от Covid -19?“, „Как Ви се отрази наложената карантина?“, „Къде се лекувахте?“, „Оценете тежестта на симптомите на Covid -19, който изкарахте?“, „Какви промени забелязвате в себе си след боледуването?“,

„Колко време Ви беше необходимо да се възстановите?“. Въпросите са формулирани като затворени, с дихотомни или многовариантни отговори, което позволява по-доброто анализиране на получените отговори. Важно е също да се установи доколко процесът на обучение, преминаван от спасители, оказва влияние върху тяхната устойчивост.

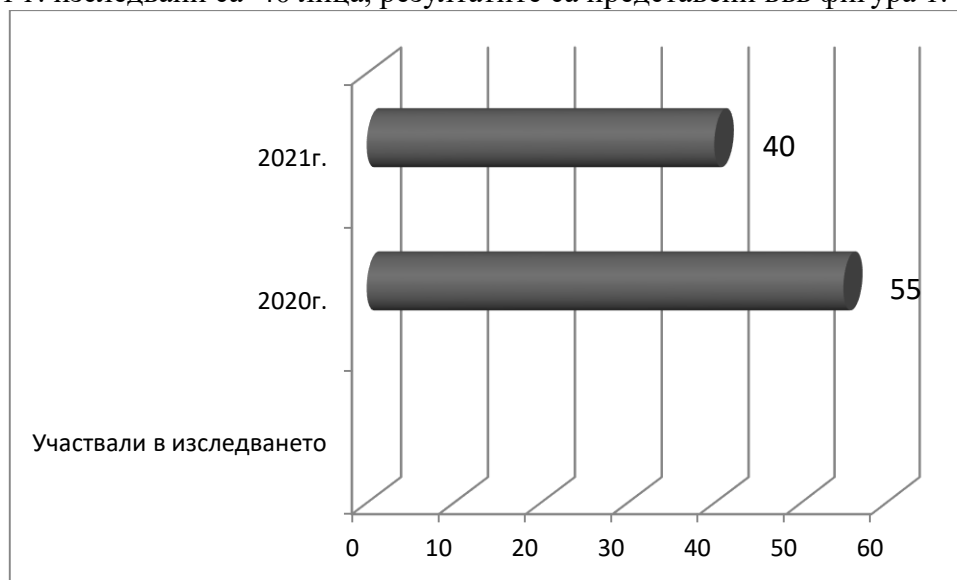
3. Методи на проучване

Методите за проучване са: самооценъчен въпросник на Айзенк за оценка на психичните състояния; самооценъчен въпросник на Русинова и Жельова за измерване нивото на устойчивост на стрес; анкетна карта. Тест на Х. Айзенк за самооценка на психическите състояния [1]. Този въпросник изследва следните психически състояния: тревожност, фрустрация, агресия и ригидност. Въпросникът за изследване устойчивостта на стрес на В. Русинова и С. Жильова измерва степента на устойчивост на личността на стрес. Твърденията са насочени към начините за справяне със стреса и реагиране в условия на стрес.

Участието в проведеното проучване е доброволно и се провежда съгласно изискванията на етиката за научни изследвания с хора.

4. Резултати

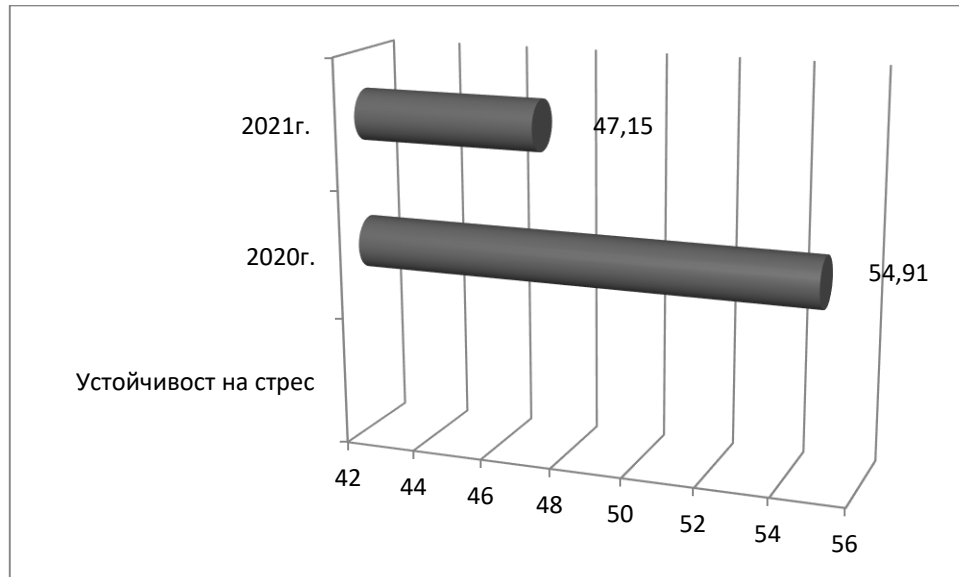
В проведените проучвания през 2020г. взеха участие 55 изследвани лица, а до месец юли 2021 г. изследвани са 40 лица, резултатите са представени във фигура 1.



Фиг. 1. Изследвани лица през 2020г. и 2021г.

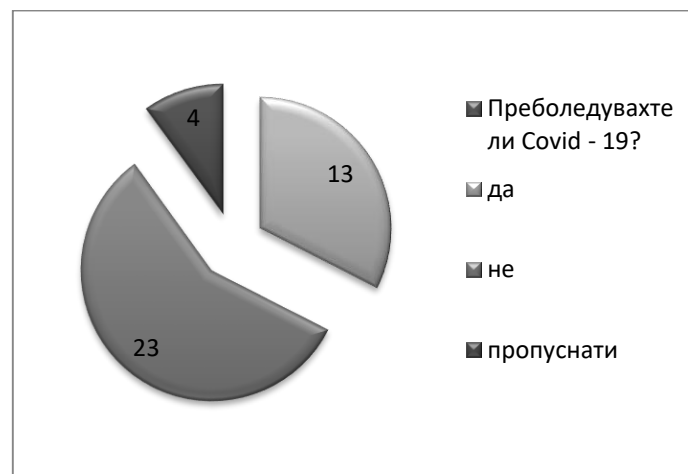
Изследванията се провеждат в началото и в края на курса, което допринася за установяване на връзката между провежданото обучение, актуалното психично състояние на доброволците и тяхното ниво на устойчивост. Получените резултати се обработват със статистическа програма SPSS19. Поради малкия формат на групите не могат да се провеждат задълбочени статистически анализи. Получените данни показват положителна значима значителна корелация ($r_s = 0,695$) между показателите на нивото на стрес, измерени в началото и края на проведеното обучение за водни спасители. Може да се предположи, че получените знания и развитите умения за справяне в критични ситуации, придобити в процеса на обучение, допринасят за повишаване на нивото на устойчивост. При сравнение на резултатите от двете извадки, получени през първата и втората година на изследване, се наблюдават различия. Резултатите от 2020г. при изследване на устойчивостта на стрес, в началото на курса на обучение, се наблюдава значима значителна корелация ($r_s = 0,718$) между нивото на устойчивост и степента на

ригидност. През 2021г. в получените резултати не се наблюдава такава корелационна връзка. Това може да се обясни с различните изследвани лица, както и с влиянието на пандемията върху изследваните лица – множеството промени в кратък период принуждава личността да е по-гъвкава и адаптивна към средата. При сравняване на средните стойности на нивото на устойчивост на стрес при двете групи се установи, че нивото на устойчивост на доброволците през 2020г. е по-високо в сравнение с измереното през 2021г. Резултатите са представени във фигура 2.



Фиг. 2. Средни стойности на нивото на устойчивост на стрес при доброволци, измерено през 2020г. и 2021г.

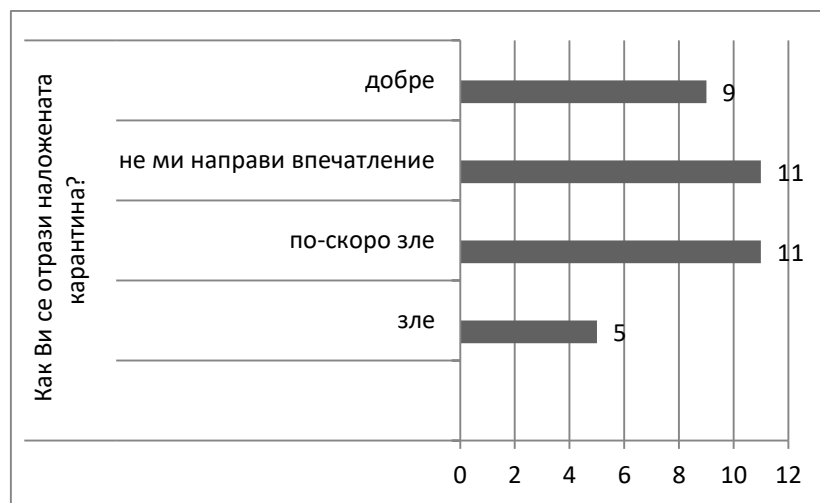
Резултатите от проведената анкета, насочена към последиците от Covid показва, че от 40 анкетирани лица 13 са преминали болестта, а 23^{-ма} от доброволците не са преболедували и посочват отговор „не“. Въпросите са затворени с вариант за отговор „да“ и „не“.



Фиг. 3. Резултати на въпроса „Преболедувахте ли Covid -19?“

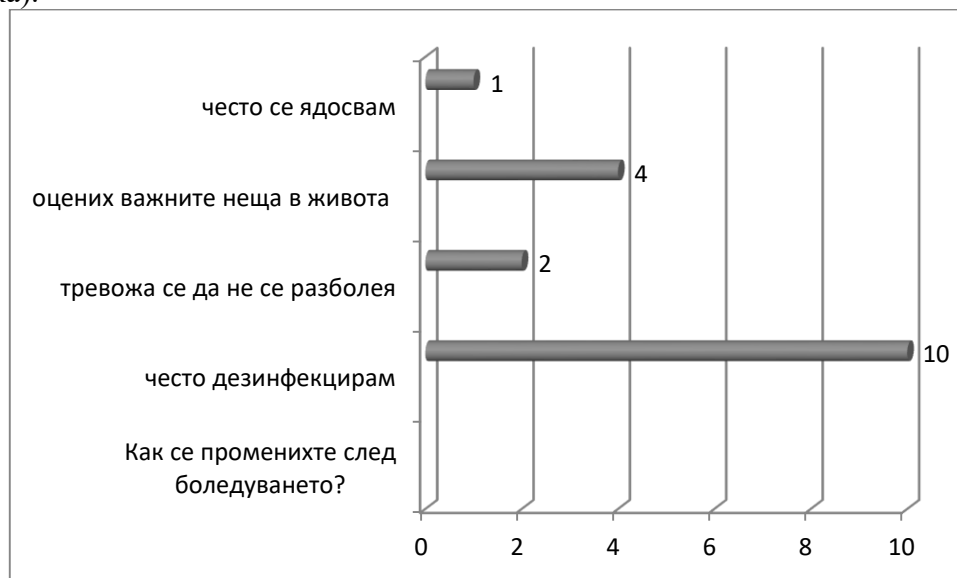
Отговорите на въпроса „Има ли член от Вашето семейство, който е боледувал от Covid -19?“ показват: 12 от анкетираните отговарят положително, 25 отрицателно. Резултатите почти съвпадат с показателите на предходния въпрос „Боледували ли сте?“. Оценката на въздействието на наложената изолация е представена в отговора на въпроса „Как Ви се отрази наложената карантина?“. Вариантите за отговор са: „зле“,

„по-скоро зле“, „не ми направи впечатление“ и „добре“. Резултатите са представени във фигура 4. Многовариантността на отговорите дава възможност за по-детайлно оценяване на събитието в личностен план. Получените резултати показват, че не всички изследвани лица отчитат негативно влияние на карантината.



Фиг.4. Резултати на въпроса „Как Ви се отрази наложената карантина?“

При оценката на тежестта на симптомите само един от анкетираните посочва, че заболяването е протекло с тежка симптоматика, 3^{-ма} преценяват тежестта като средна и 9 посочват ниска тежест на симптомите. Преболедувалите посочват, че забелязват промени в поведението си и начина на мислене след боледуването от Covid -19. Резултатите са представени във фигура 5. При попълване на анкетата на този въпрос се предостави възможност на попълващите да посочат повече от един отговор, което обяснява получените резултати повече от общия брой преболедувалите изследвани лица (13 човека).



Фиг. 5. Резултати на въпроса „Как Ви промени болестта?“

Най - често избраните отговори са: „често дезинфекциране“, „тревожа се да не се разболя“, „оцених важните неща в живота“ и „повишена агресивност“. Стремещт към контрол на събитията е насочен към предотвратяване на повторна зараза чрез често дезинфекциране и стремеж да не се пропуснат истински важните неща в живота на

човека. Изброените последици от боледуването са напълно обясними. Преживяната заплаха за здравето и живота се отразяват върху поведението и начина на мислене. При проведения непараметричен корелационен анализ се установи значима умерена корелация ($r_s = 0,331$) между устойчивостта на стрес и ограниченията, налагани от карантината. Този резултат може да се обясни с факта, че при стресово събитие се активизират ресурсите на личността за справяне, което повишава нивото на устойчивост на стрес гарантирайки успешното справяне с ежедневните задачи. Установена е значима умерена корелация ($r_s = 0,382$) между нивото на устойчивост и мястото на лечение на боледувалите. Лекуването в домашни условия предполага, че болестта е протекла нормално и без усложнения, докато лечение в болницата е свързано с по-голяма тежест на симптомите и опасност за здравето на човека. От анкетирания само един е посочил, че се е лекувал в болница. Корелационна връзка се наблюдава между настъпилите промени в поведението и начина на мислене и нивото на устойчивост ($r_s = 0,349$). Възможно е този резултат да се обясни със стремежа на човек да изгради активни стратегии за справяне със стреса – преосмисля важните неща в живота или се стреми да се справи с проблема, вземайки превантивни мерки. Не се наблюдава корелационна връзка между нивото на тревожност и устойчивостта на стрес за изследваната през 2021г. група доброволци. Поради факта, че показателите на нивото на тревожност са в рамките на приетата норма, няма доказателство, че общата тревожност се е повишила в резултат на пандемията. Сравнението на субективните показатели по анкетата и нивото на стрес показва, че последиците от Covid - 19, наложената социална изолация, карантина, дистанция и промени в обществото се отразяват на хората. Изследваната през 2021г. група доброволци демонстрира добри показатели на нивото на устойчивост на стрес, въпреки че 32% от групата са преболедували. Благоприятни фактори, които имат своята роля за добрите показатели на устойчивост на стрес са възрастта на повечето анкетирани – от 19 до 22 г. и тяхната добра спортна форма. Една от най – ефективните копинг стратегии за справяне със стреса е спортът. Активната физическа натовареност действа като буфер при стрес.

5. Изводи

Последиците от пандемията Covid - 19 с наложените ограничения в общуването, работата, взаимоотношенията определено оказва влияние върху обществото и живота на хората. Преминаването през изпитания може да има както отрицателни страни – повишаване на тревожността, депресивни състояния, прекомерна употреба на алкохол, така и положително действие - мобилизирайки ресурсите за справяне на хората. Преживяването на една стресова ситуация може да доведе личността до три възможни изхода: първи – връщане във нормалното функциониране без съществени последици за личността („психични белези“); втори вариант – „зацикляне“ в травматичното преживяване и невъзможност да се излезе от него и последен вариант е връщане в нормалното психично функциониране с множество травми или белези, които личността бавно би могла да преработи. Направените проучвания открояват резултати, които дават насоки за следващи наблюдения и изследвания на устойчивостта на стрес и връзката му с последиците от пандемията. Бъдещите проучвания ще потвърдят или отхвърлят хипотезата, че ограниченията от карантината, промените в начина на живот могат да активизират личната устойчивост на стрес, като по този начин помагат на личността да се справи успешно с предизвикателствата.

Благодарност

Тази статия е създадена с подкрепата на МАСРИ - Инфраструктура за устойчиво развитие в областта на морските изследвания, обвързана и с участието на България в

европейската инфраструктура Евро-Арго, обект от Националната пътна карта за научна инфраструктура (2017-2023 г.) на Република България.

Библиография:

1. Батаршев А. В. Пълна психодиагностика на човека, София: Софтпрес, 2000, стр.105-106
2. Батуров Д. В., Русева Б.Р., Психология на работещите в сферата на туризма в условия на пандемия, Благоевград: Колеж по туризъм Благоевград; 2020
3. Недева Р.М., Ставрев Д. Г. „Изследване на личностните особености при обучаващите се за водни спасители“, *Варненски медицински форум, т.9, 2020, стр. 47 - 52*
4. Ставрев Д. Г. Воден травматизъм на море. Проекции за България. Варна: Медицински университет – Варна; 2020
5. Ahmed Z., Ahmed O., Aibao Z et al. Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems, *Elsevier Public Health Emergency Collection, 2020* online available: [10.1016/j.ajp.2020.102092](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092)
6. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., et al The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence, Department of Psychological Medicine, King's College London, London, UK 2020 online available: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
7. Masten, A. S., Wright, M. O'D. Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In: Reich, J. W., Zautra, A. J., Hall, J. S. (Eds.) *Handbook of adult resilience*. New York: Guilford Press, 2010, pp. 213-237.
8. Rutter, M. Implication of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals New York Academy of Sciences*. 2006.