

И.М. Улюкин, С.Г. Григорьев,
А.М. Сильчук, С.М. Сильчук

Совладание со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями у лиц молодого возраста

Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург

Резюме. Известно, что высокая распространенность аффективных расстройств и особенно психогенных депрессий связана не только с социально-экономическими преобразованиями в современном обществе, но и с патоморфозом психогений, особенностью которых является непсихотический уровень с преобладанием астенической и сомато-вегетативной симптоматики. Способ взаимодействия личности с проблемной (стрессовой) или кризисной ситуацией важен как с точки зрения изменения ситуации, так и для регуляции эмоционального состояния, вызванного проблемной ситуацией (точнее, ее оценкой). Выявлены и проанализированы половые различия копинг-стратегий у лиц молодого возраста. Отмечено, что при решении возникающих в ходе адаптации проблем для этих копинг-стратегий общим является способ их решения. Так, отрицание (полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей) может принимать форму переключения внимания, отстранения либо обесценивания возникшего вопроса. Это позволяет снизить или предотвратить эмоциональное напряжение, в том числе посредством уменьшения субъективной значимости возникших затруднений. При этом вероятно накопление возникших трудностей по причине недооценки значимости собственных возможностей по преодолению проблемной ситуации. Показано, что для успешной адаптации студентов к учебному процессу необходимо создание в обучающих группах благоприятного психолого-педагогического микроклимата. Последний будет способствовать формированию и индивидуализации умений самоорганизации в соответствии с личностными особенностями студентов; взаимодействию студентов для преодоления трудностей в учебе; раннему выявлению студентов группы риска и предупреждению у них возможных нарушений адаптации в период социализации; решению личностных проблем посредством оказания консультативной или иной помощи для предупреждения отклоняющегося поведения.

Ключевые слова: практически здоровые молодые люди, психологическая диагностика, стратегии совладающего поведения, студенты, адаптация, учебный процесс.

Введение. Известно, что высокая распространенность аффективных расстройств и особенно психогенных депрессий связана не только с социально-экономическими преобразованиями в современном обществе, но и с патоморфозом психогений, особенностью которых является непсихотический уровень с преобладанием астенической и сомато-вегетативной симптоматики [16]. Так, распространенность только дистимий (слабо выраженных, хронически протекающих субсиндромальных депрессий) уже к 2000 г. составляла, по разным данным, от 3,1 до 8,6% [1]. Отмечено, что психические расстройства являются одной из главных проблем общественного здравоохранения в Европе, о чем свидетельствует их распространенность и обусловленное ими бремя болезни и инвалидности: каждый год они поражают более одной трети населения [5].

Считается, что процесс психической адаптации позволяет человеку устанавливать оптимальные соотношения с окружающей средой и вместе с тем удовлетворять собственные актуальные потребности, не нарушая адекватного соответствия между его психическими и физиологическими характеристиками, с одной стороны, и требованиями среды – с другой [2]. Поэтому способ взаимодействия личности с проблемной (стрессовой) или кризисной ситуацией ва-

жен как с точки зрения изменения ситуации, так и для регуляции эмоционального состояния, вызванного проблемной ситуацией (точнее, ее оценкой). С другой стороны, трудность интерпретации донозологических исследований связана со значительными вариациями индивидуальных параметров, характеризующих отдельные системы организма, которые обусловлены возрастом и полом обследуемых, временем суток, сезоном года, когда проводятся исследования, уровнем адаптированности людей к воздействию региональных факторов [4, 8].

Цель исследования. Изучение совладания со стрессовыми и проблемными ситуациями у лиц молодого возраста в периоде адаптации к учебному процессу.

Материалы и методы. Обследовано 100 практически здоровых студентов (50 мужчин и 50 женщин) первого курса педагогического университета в периоде их адаптации к учебному процессу (средний возраст $18,3 \pm 0,7$ и $17,8 \pm 0,5$ лет соответственно).

Единой классификации копинга или типов копинг-стратегий в настоящее время не существует. Нами для психологической диагностики совладающего со стрессом поведения использована «Методика для

психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» [3]. Исследовались такие копинг-стратегии, как «Конфронтация», «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки», «Принятие ответственности», «Бегство-избегание», «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка».

Исследование осуществлялось в соответствии с принципами доказательной медицины [13], было проверяющим гипотезу, рандомизированным, открытым, контролируемым. У всех пациентов было получено добровольное информированное согласие на участие в исследовании.

Работа выполнена в соответствии с положениями «Конвенции о защите личности в связи с автоматической обработкой персональных данных» [11]. Исследование проводилось групповым методом в течение 40 мин. Контрольными показателями явились данные, приведенные авторами использованной методики.

Статистическая обработка материалов исследования проведена с использованием пакета прикладных программ «Statistica for Windows» [15]. Полученные количественные признаки представили в виде $M \pm m$, где M – среднее значение признака, m – стандартная ошибка средней величины. При сравнении полученных данных использовался t -критерий Стьюдента. В качестве значимых принимались результаты со степенью достоверности не ниже 95% ($p < 0,05$). С помощью коэффициента корреляции Пирсона определяли силу линейной связи между величинами. Связь качественных показателей определялась по критерию χ^2 Пирсона.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что показатели выраженности стратегий совладающего поведения как в группе мужчин (ГМ), так и в группе женщин (ГЖ) значимо не отличались от показателей лиц контрольной группы (КГ), установленных авторами методики.

Показатели выраженности тех или иных копинг-стратегий в группах ГМ и ГЖ в основном достоверно не отличались ($p = 0,1 - 0,7$), достоверное различие ($p = 0,04$) выявлено для стратегии «Самоконтроль». Это обусловлено более выраженным предпочтением данной стратегии женщинами, в 10% случаев против 4% у мужчин (умеренное использование соответствующей стратегии отмечено в 70 и 56% случаев соответственно). Критерий χ^2 Пирсона также выявил достоверное ($p < 0,0001$) различие по копинг-стратегии «Бегство – избегание». Вероятно, более эмоциональные по сравнению с мужчинами женщины в условиях адаптации к конкретной существующей ситуации стремятся как можно чаще избегать эмоциогенных импульсивных поступков и использовать, по возможности, рациональный подход к проблемным ситуациям.

При решении возникающих в ходе адаптации проблем для этих копинг-стратегий в известном смысле общим является способ их решения. Так, отрицание (полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших

трудностей) может принимать форму переключения внимания, отстранения либо обесценивания возникшего вопроса. Это позволяет снизить или предотвратить эмоциональное напряжение, в том числе посредством уменьшения субъективной значимости возникших затруднений. При этом вероятно накопление возникших трудностей по причине недооценки значимости собственных возможностей по преодолению проблемной ситуации.

Вероятно, в данном случае стремление женщин на фоне дистимического состояния скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией может базироваться на анализе своего поведения, поиске причин возникших трудностей в каких-то личных недостатках и ошибках действия. Отсюда, с одной стороны, может сформироваться понимание личной роли в возникновении создавшихся трудностей и выработка рационального подхода к возникшей ситуации, с другой – возможны трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией (что возможно, обусловлено ситуативной алекситимией), сверхконтролем поведения при необоснованной самокритике и принятия чрезмерной ответственности.

Заключение. Известно, что не существует людей, абсолютно невосприимчивых к стрессу [10, 14]. В процессе адаптации к учебному процессу студенты испытывают такие основные трудности, как поиск оптимального режима труда и отдыха в новых для них условиях; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов; отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, справочной литературой и т.п.; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; отрицательные переживания, связанные с уходом бывших учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; в ряде случаев неопределенность мотивации выбора профессии и, как следствие, недостаточная психологическая подготовка к ней.

Однако в период сессии нарастающее психоэмоциональное напряжение у студентов может приводить к развитию психологического стресса, который запускается либо реально действующими стрессорами, либо вероятностными событиями (например, ожиданием экзамена) [6]. Считается, что эффективность всех видов копинг-стратегий у больных депрессией зависит от уровня депрессии: чем выше уровень депрессии, тем ниже эффективность используемых ими копинг-механизмов [9]. При ухудшении уровня психического здоровья уменьшается моральная нормативность, поведенческая регуляция, личностный адаптационный потенциал, увеличивается уровень оптимистичности, индивидуалистичности [12]. Но, так как показано, что динамика депрессии не соответствует динамике когнитивных нарушений [7], полагают,

что при изучении нейрокогнитивных функций целесообразно использовать методы психодиагностики, основанные на анализе поведения пациента.

Поэтому выявленные нами различия в стратегиях совладающего поведения у мужчин и женщин необходимо использовать для успешной адаптации студентов к учебному процессу в процессах создания в обучающих группах благоприятного психолого-педагогического микроклимата с целью формирования и индивидуализации умений самоорганизации в соответствии с личностными особенностями студентов; взаимодействия со студентами для преодоления трудностей в учебе; раннего выявления студентов группы риска и предупреждения у них возможных нарушений адаптации в период социализации методами психодиагностики и консультирования; решения личностных проблем в адаптационный период посредством оказания консультативной или иной помощи для предупреждения отклоняющегося поведения.

Литература

1. Барденштейн, Л.М. Клиника, динамика и терапия дистимий / Л.М. Барденштейн // Психотерапевтическая помощь при пограничных психических расстройствах. – М.: Гэотар-медицина, 2000. – С. 136–162.
2. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
3. Вассерман, Л.И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями / Л.И. Вассерман [и др.]. – СПб.: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. – 38 с.
4. Герасимова, К.В. Проблема внедрения инновационных технологий персонализированной медицины в клиническую практику в России / К.В. Герасимова [и др.] // Зам. глав. врача. – 2012. – № 3. – С. 82–88.
5. Европейский региональный комитет ВОЗ. Европейский план действий по охране психического здоровья. EUR/RC63/11. – Copenhagen: Европейский региональный комитет ВОЗ, 2013. – 26 с.
6. Конарева, И.Н. Особенности эмоциональной сферы студентов в период сессии / И.Н. Конарева // Психология социализации личности в современных условиях: сб. статей научно-практ. конф., Симферополь, 10–11.12.2015 г. – Симферополь: Диалог, 2015. – С. 118–123.
7. Курсаков, А.А. Взаимосвязь депрессии и нейрокогнитивных нарушений: влияние метода оценки депрессии и набора оцениваемых симптомов / А.А. Курсаков, А.Е. Бобров // XII Всероссийская школа молодых психиатров: Суздаль, 19–24 апреля 2015 г. – Суздаль: Росс. общество психиатров, 2015. – С. 216–217.
8. Лавинский, Х.Х. Персонализированная профилактика / Х.Х. Лавинский [и др.] // Terra Medica. – 2015. – № 3 (81). – С. 9–13.
9. Муравьева, О.В. Взаимосвязь компонентов структуры личности и копинг-механизмов у больных депрессией / О.В. Муравьева, Т.Н. Разуваева // Научные ведомости. Сер. «Гуманитарные науки». – 2014. – № 6 (177), вып. 21. – С. 275–283.
10. Овчинников, Б.В. Психологическая предпатология: превентивная диагностика и коррекция / Б.В. Овчинников, И.Ф. Дьяконов, Л.В. Богданова. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2010. – 366 с.
11. Совет Европы: Конвенция о защите личности в связи с автоматической обработкой персональных данных. 2-е изд., доп. – СПб: Гражданский контроль, 2002. – 36 с.
12. Солодков, А.С. Медико-психологическое сопровождение военнослужащих в военном вузе / А.С. Солодков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 254–258.
13. Флетчер, Р. Клиническая эпидемиология. Основы доказательной медицины / Р. Флетчер, С. Флетчер, Э. Вагнер. – М.: Медиа Сфера, 1998. – 352 с.
14. Чермянин, С.В. Методологические аспекты диагностики нервно-психической неустойчивости у специалистов экстремальных видов деятельности / С.В. Чермянин, В.А. Корзунин, В.В. Юсупов // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2008. – № 4. – С. 49–53.
15. Юнкеров, В.И. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований / В.И. Юнкеров, С.Г. Григорьев, М.В. Резванцев. – СПб.: ВМА, 2011. – 318 с.
16. Rochlen, A. The Real Men. Real Depression Campaign: overview, theoretical implications, and research considerations / A. Rochlen, M. Whilde, W. Hoyer // Psychology of Men and Masculinity. – 2005. – № 6. – P. 186–194.

I.M. Uliukin, S.G. Grigorjev, A.M. Silchuk, S.M. Silchuk

Coping with stressful and problematic for the individual situations of young people

Abstract. It is known that the high prevalence of affective disorders, especially a psychogenic depression is associated not only with socio-economic transformations in modern society, but also with pathomorphism of psychogenic, which has a feature of non-psychotic level with a predominance of asthenic and somatic-vegetative symptoms. The process of a person's interaction with the problem (stress) or crisis situation is important both in terms of changes in the situation, and for the regulation of emotional state, caused by the problematic situation (more specifically, its assessment). The gender structure of coping strategies and their relationship are revealed and analyzed in young people. It was noted that when addressing emerging issues in the course of adaptation to these coping strategies in a sense, is a common way to solve them. Thus, the denial (or total disregard for the problems, avoidance of responsibility and action to resolve the difficulties encountered) may take the form of switching attention, suspension or depreciation of questions. This helps to reduce / to prevent an emotional stress, including by reducing the subjective importance of the difficulties encountered. This probably can occur an accumulation of the difficulties encountered due to including an underestimating of the importance of self-empowerment to overcome the problem situation. It has been shown that for successful adaptation of students to the educational process needs to create training favorable psycho-pedagogical climate groups. It will promote the formation and individualization of self-organizing skills in accordance with the personal characteristics of of students; Interaction students to overcome the difficulties in their studies; early identification of students at risk and prevent their possible adaptation of violations during the period of socialization; solving personal problems through the provision of advice or other assistance for the warning of deviant behavior.

Key words: able-bodied young people, psychologic testing, coping behaviour, students, adaptation, educational process.

Контактный телефон: +7-921-926-621; e-mail: igor_ulyukin@mail.ru