

**ВОПРОСЫ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХИАТРИИ**

УДК 159.96:616.89-008.44-053.7:141.32

Голоденко О.Н.

**ОЦЕНКА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ИСПОЛНЕННОСТИ КАК ОТРАЖЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ НАПОЛНЕННОСТИ ЖИЗНИ ОПРЕДЕЛЕННЫМ СМЫСЛОМ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ПОДВЕРЖЕННЫХ ВЛИЯНИЮ ХРОНИЧЕСКОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА***Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР*

Вопрос о том, как и за счёт чего личность поддерживает приемлемый для нее уровень жизнедеятельности в условиях повышенного риска природных катастроф или военных действий, практически не попал в поле зрения специалистов. Для решения этого вопроса необходимо смещение акцентов с психопатологических аспектов на общепсихологические и, следовательно, применения методологического и методического аппарата не клинической, а общей психологии. При осмыслении явления в медицинских терминах логическим следствием такого подхода становятся меры по предотвращению болезненного состояния, а при использовании объяснительных рамок нормы мы выходим на возможности активизации высших устремлений человека, активизации его личностного потенциала для преодоления им жизненных трудностей, а возможно – и для его личностного роста, развития и самосовершенствования. При таком подходе необходимо сконцентрировать усилия на поисках личностных ресурсов и механизмов, обеспечивающих продуктивную жизнедеятельность человека в условиях повышенного риска экстремальных ситуаций. С этим подходом согласуются и отдельные работы зарубежных авторов [1], предлагающих удерживать в фокусе внимания одновременно и психопатологическую, и позитивную, развивающую парадигму при рассмотрении психологического воздействия хронического эмоционального стресса на личность. В зарубежных работах психологические последствия экстремальных ситуаций рассматриваются не только в терминах посттравматического расстройства, но и с точки зрения новой па-

радигмы посттравматического роста [2, 3] и позитивных изменений, которые ощущает в себе личность в результате психологического преодоления травмирующего события. Кроме того, проблематика психологического преодоления последствий экстремальных событий рассматривается также и в русле позитивной психологии. Изучается роль субъективной витальности и удовлетворенности жизнью в поддержании физического и психического здоровья после стихийного бедствия; было обнаружено, что общий уровень психологического благополучия личности является предиктором эмоционального и физического здоровья после воздействия травматического стресса [1, 4].

Особое внимание обращает на себя тот факт, что последствия переживания экстремальной психической травмы имеют тенденцию не только не исчезать со временем, но и становиться более выраженными, а также проявляться внезапно на фоне общего благополучия.

При столкновении с эмоциональным стрессом личности приходится преодолевать биопатологические, психические и психологические факторы, чтобы восстановить гармонию между желаемым и действительным, то есть привести в состояние целостности, единства и интегративности свою личность. Однако адаптационные возможности не беспредельны. В большинстве случаев первым этапом адаптации является мобилизация сил, организм оказывает сопротивление стрессовому фактору. В ситуации продолжающегося влияния стресса в некоторых случаях наступает патологический этап или дистресс, во

время которого преобладают тревога, чувство безысходности, тоска, клинически соответствующие картине невроза, психореактивных состояний, депрессии и началу психогенного развития личности. В развитии подобных ситуаций важное значение имеют состояния мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сфер личности, т.е. состояние личностного потенциала. Он обуславливает субъективную, личностную значимость экстремальной ситуации, наличие готовности и возможности её преодоления, способность выбора рациональной стратегии поведения в этих условиях. Патологическая реакция на стресс развивается в тех случаях, когда данная ситуация субъективно оценивается личностью как угрожающая превзойти его ресурсы. С точки зрения экзистенциальной психологии субъективные переживания имеют наибольшее значение в качестве эмоциональной составляющей переживания сложных жизненных ситуаций. Субъективная реальность может в значительной степени отличаться от объективной. Эмоциональный стресс значительно усиливается, если человек субъективно рассматривает его как непреодолимую преграду, а свои возможности для борьбы со стрессом явно недооценивает. Стресс – это эмоциональное психическое напряжение, влияющее на адаптацию и продуктивность выполняемой деятельности, на активность и отношение личности к себе, окружающим и социальной среде.

Стоит отметить, что в любой стрессовой ситуации, а особенно в экстремальной, молодые люди реагируют на неё не так как взрослые. Учитывая недостаточный жизненный опыт, молодые люди чаще используют защитную стратегию в затруднительных ситуациях. Защитное поведение считается пассивным способом реагирования на стресс, в отличие от совладающего – активного. Совладающее поведение является наиболее зрелым процессом, свидетельствующим о самом высоком уровне психологического развития личности. В то время как защитное – свидетельствует о невротическом развитии личности.

Совладающая и защитная позиции оказывают противоположное воздействие на субъективную оценку трудных жизненных ситуаций и, как следствие, качество жизни. У молодых людей, использующих защитную позицию при противостоянии длительному эмоциональному стрессу, значительно сни-

жается успеваемость, нарушаются взаимоотношения с социумом, развивается страх потерпеть поражение и неуверенность в себе, развивается тревожность. Одним словом, использование защитных стратегий способствует возникновению страхов, беспокойства, неудовлетворённости собой, результатом чего становится неудовлетворённость качеством жизни во всех сферах [5].

Целью нашей работы стало исследование экзистенциальной исполненности как отражения субъективного ощущения наполненности жизни определенным смыслом у молодых людей, подверженных влиянию хронического эмоционального стресса военного времени на Донбассе.

### **Материалы и методы исследования**

Набор клинического материала проводился на протяжении двух лет: 2015-2016 учебного года и 2018-2019 учебного года. Основную группу составили студенты 4-го курса Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького, обучающиеся в 2018-2019 учебном году, т.е. подверженные влиянию хронического (6 лет) эмоционального стресса вооруженного конфликта (147 человек). Группу сравнения составили 134 студенты 4 курса обучающиеся в этом же ВУЗе в 2015-2016 уч.году, для которых данный стресс явился острым (1-й год вооруженного конфликта). Средний возраст всех обследованных составил 20-25 лет.

В качестве психодиагностической методики был использован опросник «Шкала экзистенции А.Лэнгле и К.Орглер» [6]. Методика представляет собой личностный опросник, предназначенный для измерения экзистенциальной исполненности, качества жизни личности, связанного с ощущением наполненности жизни определённым смыслом. Опросник измеряет экзистенциальную исполненность как она субъективно ощущается испытуемым. Опросник включает 46 пунктов, 4 основных шкалы, 2 фактора личности и 1 суммарный показатель – субъективно переживаемая мера исполненности. Каждый пункт оценивается по 6-балльной шкале.

Качество жизни, связанное с ощущением наполненности жизни смыслом называют экзистенциальной исполненностью, она отражает субъективное ощущение. Это понятие, описанное В.Э. Франклом [7], отождествляет качество жизни человека в противовес при-

вычному понятию счастья. В. Франкл описал методические шаги (действия), которые необходимо «пройти» человеку для обнаружения смысла в экзистенциальной ситуации. Первым шагом является восприятие поля возможностей. Этому шагу способствуют такие личностные качества как трезвость, реалистичность, способность увидеть свою субъективную долю и отделить себя от другого, другими словами – самодистанцирование. Вторым шагом является умение эмоционально соотноситься с имеющимися возможностями, «пропустить» их через себя, разглядеть в них ценность, т.е. способность к самотрансценденции. Третий шаг отвечает за выбор наиболее соответствующей запросу ситуации и самому себе, единственно наилучшей возможности и принятие решения в её пользу, т.е. подразумевает свободу выбора или способность решиться. Четвертый шаг отвечает за реализацию выбора или ответственность. Во время этого шага происходит обдумывание способов наилучшего действия в соответствии с принятым решением и вносятся обнаруженный смысл жизни.

Метод математической обработки данных предусматривал создание компьютерного банка данных 281 студента и дальнейшей статистической обработки полученных результатов. Расчёты проводились с использованием лицензированных пакетов статистического анализа – «Statistica 5.5» (StatSoft), «MedStat» (Альфа) на IBM PC/AT. Для количественного анализа полученных в исследовании данных использовались методы статистического анализа.

#### Результаты исследования и их обсуждение

Анализ результатов, полученных при исследовании, указывает на существенные различия в субъективной оценке стресса различной длительности (см. таблицу). Согласно критерию согласия Пирсона, для всех шкал была выявлена слабая корреляционная связь, что указывает на весьма существенные различия между показателями 2015-2016 и 2018-2019 уч. годов. Обращает на себя внимание тот факт, что у лиц, оказавшихся под влиянием острого эмоционального стресса, показатели по всем шкалам опросника нахо-

Таблица

**Сравнительный анализ средних значений показателей опросника «Шкала экзистенции А.Лэнгле и К.Орглер» у молодых людей, подвергшихся влиянию острого и хронического эмоционального стресса военного времени на Донбассе**

Шкалы опросника «Шкала экзистенции»	2015-2016 уч.год (N=134)		2018-2019 уч.год (N=147)		$\chi^2$
	$\mu$ , баллы	SD	$\mu$ , баллы	SD	
Самодистанцирование (SD)	22	6	24	18	<0,01
Самотрансценденция (ST)	42	13	79*	22	<0,01
Свобода (F)	34	9	35	16	0,20
Ответственность (V)	36	11	37	24	<0,01
Персональность (P)	64	24	103*	37	<0,01
Экзистенциальность (E)	70	29	72	38	0,27
Исполненность (G)	134	53	175*	72	<0,01

Примечание:  $\mu$  – среднее значение в группе;

SD – стандартное отклонение;

N – количество значений;

\* – значения, для которых выявлены статистически значимые ( $p \leq 0,05$ ) различия относительно предыдущего исследования (T – критерий Вилкоксона для связанных выборок);

$\chi^2$  – критерий согласия Пирсона, позволяющий оценить значимость различий между выборками.

дятся на низком уровне. В основной группе можно наблюдать повышение показателей по шкалам ST, P, G, причем эти различия достоверны ( $p \leq 0,05$ ).

Полученные в ходе исследования результаты основной группы можно охарактеризовать следующим образом. Низкие показатели по шкале Самодистанцирование (SD) свидетельствуют о сохраняющейся низкой сопротивляемости стрессу, молодые люди, находящиеся в ситуации хронического эмоционального стресса не могут дистанцироваться и оценивают ситуацию объективно, они погружены во внутриличностный конфликт. Увеличение показателей по шкале Самотрансценденция (ST) в сочетании с низкими SD ведет к истощению психических процессов, следствием чего является отсутствие защищающей способности к самодистанцированию. Для сочетания низких показателей по шкалам Свобода (F) и Экзистенциальность (E) характерна пассивная, фаталистическая жизненная установка; такие испытуемые думают, что решения ни к чему не приведут и ничего не смогут изменить; характерна слабая способность в принятии решения. Низкий показатель F в комбинации с низким SD и увеличивающимся ST говорит о чувствах, которые действуют как нагрузка, следствием чего являются депрессивные переживания. Также сам по себе изолированный низкий F может свидетельствовать о тревожной форме реакции.

Испытуемые основной группы не чувствуют персональной включённости в жизнь (на что указывает низкий показатель по шкале Ответственность (V)). Жизнь для них идёт сама собой, она в малой степени поддаётся планированию. Такие люди в большей степени являются зрителями, застывшими в позиции ожидания. Низкий V подтверждает тревожную форму реакции, невротическую пассивность или необязательное сочувствие, которые не ведут к действиям, это подтверждается комбинацией с увеличивающимся ST. Таким личностям свойственна слабая способность принимать решения в отношении собственной жизни (сочетание низких V и F).

Изолированное повышение показателей по шкале Персональность (P) свидетельствует о декомпенсации, а в сочетании с низким SD и увеличивающимся ST – об исто-

щении психических процессов (активной тревожности или склонности к депрессии).

Низкая степень решимости и ответственности за жизнь, отсутствие стремления устраивать свою жизнь подтверждаются низкими показателями по шкале Экзистенциальность (E). Эти люди субъективной свободе придают относительно низкое значение, а в комбинации  $P > E$  они еще и характеризуются сдержанностью, что обнаруживается при депрессивных расстройствах невротического генеза. Несмотря на это, наши молодые люди, показывают готовность идти в мир ( $F < V$ ), однако при этом имеются проблемы с отграничением и чувство, что они не свободны, а вынуждены. Иногда эти чувства действуют как нагрузка и могут спровоцировать развитие депрессии, особенно в комбинации с низким SD и увеличивающимся ST.

Суммарный показатель Исполненность (G) достоверно стал выше по сравнению с группой сравнения, однако ещё не достиг среднего значения 216 и указывает на неисполненную экзистенцию. Он отражает слабую наполненность жизни смыслом, жизнь не ощущается «настоящей», нет чувства «полноты жизни». Люди с таким уровнем G зацикливаются на себе и эмоционально не способны на диалог, у них появляется нерешительность и стеснённость, в сложной ситуации они более подвержены развитию психических расстройств. При комбинации этого показателя с  $P > E$  человек может проявлять силу воли, но за счёт внутреннего стеснения не может осуществлять свою жизнь. Данная комбинация сходна с депрессивными расстройствами.

Хотелось бы отметить, что мы исключили влияние личностных расстройств на показатели, полученные в ходе исследования, т.к. для них характерно  $P < E$ , чего мы не наблюдали. А выявленное соотношение  $P > E$  и низкий SD подтверждают невротический уровень расстройств, т.е. свобода и ответственность редуцированы.

Таким образом, из исследования видно, что реакция на острую стрессовую ситуацию военных действий с непосредственной угрозой для жизни отличается от реакции молодых людей на длительные переживания политического, экономического, социального неблагополучия, нестабильности, потери стереотипных



ценностей. Такие люди становятся склонными к невротическим и депрессивным расстройствам, они ощущают отсутствие свободы и смысла; результатом этого является их бездеятельность, пассивность, нерешительность, неуверенность, они перестают быть хозяевами своей жизни, не строят планы на будущее, не стремятся устраивать свою жизнь. Однако, в отличие

от острой реакции на стресс, у них появляется готовность идти в мир, они становятся способными проявить силу воли, что может стать очень хорошим плацдармом при проведении психотерапевтического вмешательства, направленного на восстановление или развитие личностных ресурсов, т.е. повышения личностного потенциала.

*Голоденко О.Н.*

#### ОЦЕНКА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ИСПОЛНЕННОСТИ КАК ОТРАЖЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ НАПОЛНЕННОСТИ ЖИЗНИ ОПРЕДЕЛЕННЫМ СМЫСЛОМ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ПОДВЕРЖЕННЫХ ВЛИЯНИЮ ХРОНИЧЕСКОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

Особое внимание обращает на себя тот факт, что последствия переживания экстремальной психической травмы имеют тенденцию не только не исчезать со временем, но и становиться более выраженными, а также проявляться внезапно на фоне общего благополучия.

Стоит отметить, что в любой стрессовой ситуации, а особенно в экстремальной, молодые люди реагируют на неё не так как взрослые. Учитывая недостаточный жизненный опыт, молодые люди более подвержены развитию страхов, беспокойства, неудовлетворённости собой, результатом чего становится неудовлетворённость качеством жизни во всех сферах.

Цель исследования заключается в изучении экзистенциальной исполненности, как отражения субъективного ощущения наполненности жизни определённым смыслом у молодых людей, подверженных влиянию хронического эмоционального стресса на Донбассе.

**Материал и метод исследования.** Основную группу составили студенты 4-го курса, подверженные влиянию хронического эмоционального стресса вооруженного конфликта (147 человек). Группу сравнения составили 134 студенты 4 курса, для которых данный стресс явился острым. Средний возраст всех обследованных составил 20-25 лет. В качестве психодиагностической методики был использован опросник «Шкала экзистенции А.Лэнгле и К.Орглер».

**Результаты и их обсуждение.** Анализ результатов, полученных при исследовании, указывает на существенные различия в субъективной оценке стресса различной длительности. Обращает на себя внимание тот факт, что у лиц, оказавшихся под влиянием острого эмоционального стресса, показатели по всем шкалам опросника находятся на низком уровне. В основной группе можно наблюдать повышение показателей по некоторым шкалам с подтверждённой их достоверностью.

**Выводы.** Реакция на острую стрессовую ситуацию военных действий с непосредственной угрозой для жизни, отличается от реакции молодых людей на длительные переживания социальных и экономических проблем. Такие люди становятся склонными к невротическим и депрессивным расстройствам, они ощущают отсутствие свободы и смысла. Однако, в отличие от острой реакции на стресс, у них появляется готовность идти в мир, они становятся способными проявить силу воли, что может стать очень хорошим плацдармом при проведении психотерапевтического вмешательства.

Ключевые слова: экзистенциальная исполненность, молодые люди, эмоциональный стресс

*Golodenko O.N.*

#### EVALUATION OF EXISTENTIAL PERFORMANCE AS A REFLECTION OF A SUBJECTIVE FEELING OF FULLNESS OF LIFE WITH A CERTAIN SENSE IN YOUNG PEOPLE AFFECTED BY THE INFLUENCE OF CHRONIC EMOTIONAL STRESS

State educational institution of higher professional education  
«M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR

Particular attention is drawn to the fact that the consequences of experiencing extreme mental trauma tend not only not to disappear with time, but also become more pronounced, and also appear

suddenly against the background of general well-being.

It should be noted that in any stressful situation, and especially in extreme situations, young people react to it differently from adults. Given the lack of life experience, young people are more susceptible to the development of fears, anxiety, dissatisfaction with themselves, which results in dissatisfaction with the quality of life in all areas.

The purpose of the study is to study existential fulfillment, as a reflection of the subjective feeling of fullness of life with a certain meaning in young people exposed to chronic emotional stress in the Donbass.

**Material and research method.** The main group consisted of 4th year students exposed to chronic emotional stress of armed conflict (147 people). The comparison group consisted of 134 4-year students for whom this stress was acute. The average age of all examined was 20-25 years. As a psychodiagnostic technique, the questionnaire "The scale of existence of A. Langle and K. Orgler" was used.

**Results and its discussion.** An analysis of the results obtained in the study indicates significant differences in the subjective assessment of stress of various durations. It is noteworthy that for people who are under the influence of acute emotional stress, indicators on all scales of the questionnaire are at a low level. In the main group, one can observe an increase in indicators on some scales with their confirmed reliability.

**Conclusions.** The reaction to the acute stressful situation of hostilities with an immediate threat to life is different from the reaction of young people to long-term experiences of social and economic problems. Such people become prone to neurotic and depressive disorders, they feel a lack of freedom and meaning. However, unlike an acute reaction to stress, they have a willingness to go into the world, they become able to show willpower, which can become a very good springboard for psychotherapeutic intervention.

Keywords: existential fulfillment, young people, emotional stress

### *Литература*

1. Tremblay M.A., Blanchard C.M., Pelletier L.G., Valerand R.J. A Dual Rotein Explaining Health outcomes in natural disaster. *Journal of Applied Social Psychology*. 2006; 36 (6): 1502-1522.
2. Morris B.A., Shakespeare-Finch J., Scott J.L. Coping Processes and Dimensions of Posttraumatic Growth. *The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*. 2007; 1.
3. Chi-Hsiang Hsu, Chih-Chung Su. Ten years after the 921 Earthquake A report on the posttraumatic growth of Jen-Ai Hospital in Tali, Taiwan. *The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*. 2010; 2.
4. McMillen J.C., Smith E.M., Fisher R.H. Perceived benefit and mental health after three types of disaster. *Journal of consulting and-clinical psychology*. 1997; 6: 733-739.
5. Либина А.В. Совладающий Интеллект: успешное разрешение сложных жизненных ситуаций. Дифференциальная психология: наука о сходстве и различиях между людьми. М.: ЭКС-МО, 2008. URL: <https://e-libra.ru/read/402833-sovladayuschiy-intellekt-chelovek-v-slozhnoy-zhiznennoy-situacii.html> (дата обращения: 27.11.2019)
6. Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер. *Экзистенциальный анализ*. М.: Бюллетень; 2009. 141-170.
7. Франкл В.Э. Человек в поисках смысла. 1985. URL: [https://royallib.com/book/frankl\\_viktor/chelovek\\_v\\_poiskah\\_smisla.html](https://royallib.com/book/frankl_viktor/chelovek_v_poiskah_smisla.html) (дата обращения: 12.11.2019).

### *References*

1. Tremblay M.A., Blanchard C.M., Pelletier L.G., Valerand R.J. A Dual Rotein Explaining Health outcomes in natural disaster. *Journal of Applied Social Psychology*. 2006; 36 (6): 1502-1522.
2. Morris B.A., Shakespeare-Finch J., Scott J.L. Coping Processes and Dimensions of Posttraumatic Growth. *The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*. 2007; 1.
3. Chi-Hsiang Hsu, Chih-Chung Su. Ten years after the 921 Earthquake A report on the posttraumatic growth of Jen-Ai Hospital in Tali, Taiwan. *The Australasian Journal of Disaster and Trauma*

- Studies. 2010; 2.
4. McMillen J.C., Smith E.M., Fisher R.H. Perceived benefit and mental health after three types of disaster. *Journal of consulting and-clinical psychology*. 1997; 6: 733-739.
  5. Libina A.V. Sovladayushchii Intellekt: uspeshnoe razreshenie slozhnykh zhiznennykh situatsii. *Differentsial'naya psikhologiya: nauka o skhodstve i razlichiyakh mezhdru lyud'mi* [Coping Intelligence: successfully resolving difficult life situations. *Differential Psychology: The science of the similarities and differences between people*]. Moscow: EKSMO, 2008. Available at: <https://e-libra.ru/read/402833-sovladayuschiy-intellekt-chelovek-v-slozhnoy-zhiznennoy-situacii.html> (accessed: 27.11.2019) (in Russian).
  6. Krivtsova S.V., Lengle A., Orgler K. Shkala ekzistentsii (Existenzskala) A. Lengle i K. Orgler. *Ekzistentsial'nyi analiz* [The scale of existence (Existenzskala) A. Langle and K. Orgler. *Existential analysis*]. Moscow: Byulleten'; 2009. 141-170 (in Russian).
  7. Frankl V.E. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man in search of meaning]. 1985. Available at: [https://royallib.com/book/frankl\\_viktor/chelovek\\_v\\_poiskah\\_smisla.html](https://royallib.com/book/frankl_viktor/chelovek_v_poiskah_smisla.html) (accessed: 12.11.2019) (in Russian).

Поступила в редакцию 30.11.2019