

УДК 316.613+159.96-053.7:355.01(477.62)

Голоденко О.Н., Абрамов В.А., Абрамов В.Ал., Альмешкина А.А.

ВЛИЯНИЕ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ НА ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СИТУАЦИИ ДЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА ВООРУЖЕННОГО КОНФЛИКТА НА ДОНБАССЕ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

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

Экстремальная стрессогенная ситуация вооружено-политического конфликта на Донбассе стала неожиданной для всех возрастных категорий населения нашего региона. Угрожающие психическому здоровью стресс-факторы военного времени (страх смерти, беспокойство за жизнь и здоровье близких, потеря жилья и социального благополучия, неопределенность в сфере работы и учебы и т.д.), переросли в длительное эмоционально-травматическое влияние за годы конфликта (агрессивная информационно-политическая составляющая, постоянное беспокойство из-за высокой вероятности возобновления боевых действий, территориальная и социальная блокада, неопределенность будущего). Учитывая возрастные особенности периода ранней зрелости, экстремальный длительный стресс вооруженного конфликта делает лиц молодого возраста уязвимыми в ситуации преодоления жизненных трудностей. Молодость - это период активного становления человека в личностной и профессиональной сфере, раскрытие жизненного потенциала личности и реализация этой задачи путем личностно-смысловой перестройки, зарождения жизненных планов, основанных на возможностях личности. Окружающая среда является источником ресурсов для разрешения проблем, а территориальные ограничения и постоянная боязнь возобновления обстрелов населенных пунктов, ограничивает социальное общение и не позволяет лицам молодого возраста, в достаточной мере приобрести активные навыки (жизненный опыт) преодоления сложившихся проблем. В молодом возрасте еще продолжают вызревать и формироваться личностные предпочтения, приоритеты взглядов и стремлений, морально-этические качества [1].

В настоящее время важнейшим направлением в изучении стресса являются исследования, посвященные изучению процессов преодоления стресса с позиций внутреннего мира человека, и, прежде всего, его ценностей, а также используемых копинг-механизмов. Такие динамические образования, как направленность личности, ее мотивы и ценности, формируются в обществе, тесно связаны с характеристиками микросоциума и могут рассматриваться как личностный потенциал адаптации, ее адаптационный ресурс. По мнению Д.А. Леонтьева [2], устойчивость личности определяется соотношением смыслообразующих мотивов с определенными поведенческими особенностями, со способами осуществления деятельности. На важность изучения совладания через призму ценностно-смысловой сферы личности указывали также в своих работах и другие авторы [3, 4].

Понятие «coping» (англ. «cope» - успешно справляться, преодолевать) включает комплекс способов и приемов преодоления трудных жизненных ситуаций и стрессовых состояний. Это понятие включает в себя многообразные формы активности человека и охватывает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего и внутреннего характера, с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить.

Основные положения концепции копинг-процессов были разработаны R.S. Lazarus в книге «Psychological Stress and the Coping Process» [5]. С выходом в свет этой книги началась постепенная смена модели стресса, в сторону рассмотрения копинга в качестве центрального звена стресса, а именно - как стабилизирующего фактора, который может

помочь личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса. Копинг был определен, как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности». Таким образом, «копинг», или «преодоление стресса», рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям [6].

Для разных возрастных категорий выбор копинг-стратегий отличается. На выбор стиля преодоления значительное влияние оказывают знания, опыт, умения, статусные позиции, ориентации на реалии окружающей действительности. Возрастной фактор несет весомое значение в становлении психофизиологических функций и навыков активного разрешения проблем. Кроме этого, окружение, социальная среда является важным источником ресурсов преодоления для решения трудных жизненных ситуаций. Накопленный жизненный опыт, определенность личностных предпочтений и ориентиров, и богатое социальное общение позволяют человеку трезво оценивать, как саму проблемную ситуацию, так и свои собственные возможности по ее преодолению. Лица молодого возраста, оказавшиеся в экстремальной ситуации вооруженного конфликта на Донбассе, столкнулись с чрезвычайной стрессовой ситуацией [7].

Успешность совладания со стрессовой ситуацией определяется копинг-ресурсами, в частности ресурсом саморегуляции локусом контроля. Саморегуляция, как одна из составляющих личностного потенциала, в значительной степени влияют на копинг-ресурс личности и, соответственно, на копинг-поведение в ситуации стресса.

Стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть неэффективными и даже приносить вред – в другой. Вместе с тем выделяют ряд психосоциальных факторов, способствующих адаптации к стрессовым ситуациям относительно независимо от характеристик этих ситуаций. Одним из составляющих комплекса адаптивных индивидуально-типологических особенностей является интернальный локус контроля [8].

Целью исследования стал анализ выбора лицами молодого возраста копинг-стратегий в ситуации экстремального стресса и оценка влияния ресурсов саморегуляции на формирование стратегий преодоления стресса вооруженного конфликта.

Материал и методы исследования

Первый этап (острая фаза стресса) исследования проводился в период январь-май 2015 года, в нем приняло участие 250 человек (основная группа), средний возраст которых составил $21,0 \pm 2,3$ года; второй этап (хроническая фаза стресса) – январь-май 2019 года, в нем приняли участие 252 человек (катамнестическая группа), средний возраст – $20,2 \pm 0,6$ года.

С целью анализа выбора копинг-стратегий был использован опросник «Способы совладающего поведения» (ССП) разработанный Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году. При интерпретации результатов мы ориентировались на версию, адаптированную Л.И. Васерманом и соавторами, «сырые» баллы переводили в стандартные Т-баллы [9]. Показатели меньше 40 стандартных баллов указывали на редкое использование соответствующей стратегии, от 40 до 60 баллов включительно – на умеренное использование, а более 60 баллов – на выраженное предпочтение соответствующей стратегии. Для удобства оформления и трактовки мы их обозначили по уровням предпочтительности шкалы: низкий, средний и высокий, соответственно.

С помощью методики «Уровень субъективного контроля» (УСК), в основе которой лежит концепция локуса контроля Дж. Роттера, были обследованы лица молодого возраста основной и катамнестической групп в различные фазы стресса. Опросник состоит из 44 пунктов. В целях повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по следующим параметрам: по интернальности-экстернальности, по эмоциональному знаку и по направлению атрибуций. В отличие от шкалы Роттера в опросник включены пункты, измеряющие интернальность-экстернальность в межличностных и семейных отношениях. Для медико-психологических исследований в него включены пункты, измеряющие уровень субъективного контроля в отношении болезни и здоровья.

Расчеты 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 статистические методы и Пакет анализа табличного процессора MS Excel. Для статистической обработки результатов измерений мы использовали параметрические методы как более информативные, устанавливающие не только сам факт различия, как это делают непараметрические методы, но и позволяющие установить величину различия и способные с большей достоверностью отвергать нулевую гипотезу (о том, что две выборки не отличаются между собой) [10].

Результаты исследования и их обсуждение

В таблице 1 представлены результаты выраженности копинг-поведения в процентном соотношении респондентов по всем шкалам ССП в основной и катамнестической группах. Доминирующие и статистически значимые позиции, в острую фазу стресса, занимали следующие копинги: поиск социальной поддержки (ПСП) (61% - 153 человека, $r_{\text{вн}} = 4E-34$), конфронтативный (К) (54% - 135 человек, $r_{\text{вн}} = 2E-19$) и принятия ответственности (ПО) (47% - 117 человек, $r_{\text{вн}} = 4E-10$). Суммарное количество величин превышает количество респондентов к группе, поскольку у некоторых опрошенных наблюдались высокие показатели по нескольким копинг-стратегиям. В ситуации повышенного экстремального стресса боевых действий на Донбассе, 61% лиц молодого возраста, испытывающие чувство страха и ужаса перед стресс-факторами вооруженного конфликта (смерть или минно-взрывные травмы близких людей и знакомых, потеря жилья, постоянные обстрелы районов города, потеря работы или учебы при разрушении и закрытии предприятий, опасность передвигаться по местности с большой вероятностью попасть под обстрел, вынужденная изоляция, продолжительное время нахождения в бомбоубежище или подвале во время обстрелов и т.д.), пытались разрешить данную проблему за счет привлечения внешних ресурсов. Отличительной особенностью молодого возраста, это социальная активность, расширяя круг общения, лица молодого возраста обогащаются необходимым жизненным опытом, формируется их мировоззрение и определяются жизненно необходимые пред-

почтения (ценности). Так, в поисках информационной поддержки респонденты активно использовали социальные сети, что, однако, нередко способствовало разочарованиям и отчаянию при отсутствии понимания происходящего даже экспертами или знакомыми, владеющими, с точки зрения обследованных лиц, необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявлялась попытками респондентов разделить свои переживания и страхи и получить эмпатическое сочувствие у родственников или знакомых, что также достаточно часто не приводило к желаемому результату, особенно при противоположных политических воззрениях. В поисках преимущественно действенной поддержки респонденты обращались к органам власти, волонтерам, особенно если в результате боевых действий страдало жилье, возникали трудноразрешимые экономические проблемы. При этом ожидания по отношению к окружающим часто являлись чрезмерными, неоправданными, заставляя лиц молодого возраста использовать другие копинг-ресурсы. Стратегия конфронтации часто рассматривается как неконструктивный копинг и, в случае с обследованными нами лицами, выраженное предпочтение данной стратегии было выявлено у 54% респондентов. Конфронтативный копинг способствовал сопротивлению трудностям военного времени, обеспечивал предприимчивость при разрешении социально-экономических проблем, способствовал отстаиванию собственных интересов, однако не без враждебности и конфликтности, нередко с недостатком целенаправленности и рациональной обоснованности поведения в критической ситуации. В случае смешенной стратегии преодоления, конфронтативная позиция ухудшала социальное функционирование респондентов и стремление к поиску социальной поддержки теряло свою эффективность из-за склонности к негативному эмоциональному реагированию в трудных обстоятельствах, импульсивному поведению и неоправданному упорству. Кроме этого 47% лиц молодого возраста отдавали предпочтение более конструктивной стратегии совладания – принятие ответственности. Выражая высокое предпочтение данному копингу, у респондентов с большой вероятностью развивалась склонность к самообвинению на фоне высокой необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности, что

Особенности способов совладающего поведения у лиц молодого возраста в острой и хронической фазе стресса вооруженного конфликта

| Шкалы | Уровень предпочтительности шкалы | | | | | | p _n p _c p _v |
|-------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|--|
| | ОФС (n = 250) | | | ХФС (n = 252) | | | |
| | низкий <40 n (%) | средний 40-60 n (%) | высокий >60 n (%) | низкий <40 n (%) | средний 40-60 n (%) | высокий >60 n (%) | |
| К | 39 (16) | 76 (30) | 135 (54) | 81 (32) | 81 (32) | 90 (36) | 1E-05* 0,674 4E-05* |
| | p _{vн} = 2E-19* | | | p _{vн} = 0,397 | | | |
| Д | 97 (39) | 68 (27) | 85 (34) | 41 (16) | 84 (34) | 127 (50) | 2E-08* 0,135 2E-04* |
| | p _{vн} = 0,265 | | | p _{vн} = 4E-16* | | | |
| Ск | 78 (31) | 83 (33) | 89 (36) | 42 (17) | 90 (35) | 120 (48) | 1E-04* 0,553 0,006* |
| | p _{vн} = 0,297 | | | p _{vн} = 1E-13* | | | |
| ПСП | 23 (9) | 74 (30) | 153 (61) | 121 (48) | 81 (32) | 50 (20) | 7E-22* 0,537 4E-21* |
| | p _{vн} = 4E-34* | | | p _{vн} = 2E-11* | | | |
| ПО | 51 (20) | 82 (33) | 117 (47) | 84 (33) | 71 (28) | 97 (39) | 0,001* 0,260 0,060 |
| | p _{vн} = 4E-10* | | | p _{vн} = 0,227 | | | |
| Б-И | 83 (33) | 87 (35) | 80 (32) | 53 (21) | 82 (33) | 117 (46) | 0,002* 0,592 9E-04* |
| | p _{vн} = 0,775 | | | p _{vн} = 2E-09* | | | |
| ПРП | 56 (22) | 88 (36) | 106 (42) | 89 (35) | 82 (33) | 81 (32) | 0,001* 0,529 0,017* |
| | p _{vн} = 2E-06* | | | p _{vн} = 0,451 | | | |
| ПП | 127 (50) | 53 (22) | 70 (28) | 80 (32) | 102 (40) | 70 (28) | 1E-05* 3E-06* 0,956 |
| | p _{vн} = 2E-07* | | | p _{vн} = 0,330 | | | |

Примечание: ОФС – острая фаза стресса, ХФС – хроническая фаза стресса, К – конфронтация, Д – дистанцирование, Ск – самоконтроль, ПСП – поиск социальной поддержки, ПО – принятие ответственности, Б-И – бегство-избегание, ПРП – планирование решения проблемы, ПП – положительная переоценка, n – число респондентов, p_n – уровень статистической значимости различия между показателями групп острой и хронической фазы стресса для подгрупп с низким уровнем показателя, p_c – уровень статистической значимости различия между показателями групп острой и хронической фазы стресса для подгрупп со средним уровнем показателя, p_v – уровень статистической значимости различия между показателями групп острой и хронической фазы стресса для подгрупп с высоким уровнем показателя, p_{vн} – уровень статистической значимости различий между высокими и низкими показателями. Использован непараметрический тест хи-квадрат. * – различия статистически значимы (p ≤ 0,05).

является фактором риска развития депрессивной симптоматики.

В хроническую фазу стресса статистически значимое доминирование приобрели абсолютно другие стратегии преодоления: дистанцирование (Д) (50% - 127 человек, p_{vн} = 4E-16), самоконтроль (Ск) (48% - 120 человек,

p_{vн} = 1E-13) и бегство-избегание (Б-И) (46% - 117 человек, p_{vн} = 2E-09). Обращает на себя внимание статистически значимое снижение доли респондентов с высоким уровнем копинга поиска социальной поддержки (высокий: 20% - 50 человек, p_{vн} = 4E-21; низкий: 48% - 121 человек, p_n = 7E-22) и конфронтации (высо-

кий: 36% - 90 человек, $p=4E-05$; низкий: 32% - 81 человек, $p=1E-05$), за счет увеличения доли с низким уровнем; находясь в позиции выраженного предпочтения в острую фазу стресса, данные стратегии преодоления, при хронизации ситуации военного-политического конфликта на Донбассе, перешли в разряд редко используемых. На фоне продолжающегося 5-летнего травматического влияния на личностный потенциал и его ресурсные возможности экстремального стресса, при недостаточной эффективности использования внешней ресурсной поддержки, 48% лиц молодого возраста отдавали выраженное предпочтение стратегии самоконтроля. Чувства разочарования, отчаяния, безысходности, сформировавшиеся вследствие длительного влияния стресс-факторов затянувшегося конфликта (состояние экономической и территориальной неопределенности, длительная блокада и невозможность встретиться с близкими, агрессивная информационно-политическая составляющая конфликта, постоянный страх перед возможным возобновлением обстрелов и т.д.) подавлялись или сдерживались, формировалась стратегия самообладания и минимизации влияния эмоций на оценку ситуации и выбора поведения, что, однако, с течением времени нередко приводило к трудностям выражения переживаний и потребностей, чрезмерной требовательности к себе и сверхконтролю поведения, влекущие к развитию субклинических астенических и апатических конструкций. Кроме этого высокие доли респондентов отдавали предпочтение стратегиям дистанцирования и бегства-избегания. При отсутствии возможности объективно-действенно повлиять на стрессогенную ситуацию, лица молодого возраста отдавали приоритет приемам приспособления (изменив свое отношение к ситуации снижая ее значимость и степень эмоциональной вовлеченности) и самосохранения (уход или бегство от трудной ситуации, путем внутреннего отчуждения от ситуации или подавления мыслей о ней). Подобные стратегии преодоления можно отнести к условно конструктивным, т.к. придавая стрессовой ситуации нейтральный смысл или снижая ее значимость, респонденты редуцировали возможность действенного ее преодоления с обесцениванием собственных переживаний, а бегство от проблемы чаще всего оказывало кратковременный эффект по снижению эмоционального дискомфорта

и, также, нивелировало возможность разрешения проблемы, способствовало развитию пассивности, нетерпеливости, уклонению от ответственности и уходу от проблем в употребление психоактивных веществ. Таким образом, доминирующие в катанестической группе респондентов стратегии совладания с экстремальным стрессом военного времени на Донбассе, не просто являются неадаптивными, но и способствуют погружению в состояние психологического дистресса с нарастанием выраженности его симптомов.

С помощью корреляционного анализа на основе данных опросника «Уровень субъективного контроля» были выявлены следующие статистически значимые взаимосвязи копинг-стратегий и фактором локуса контроля, представленные в таблице 2.

Как видно из представленной таблицы, статистически достоверные положительные корреляционные связи в обеих группах были выявлены между копинг-стратегией планирования решения проблемы и интернальностью общей ($r=0,20$, $r_x=0,18$), в области достижений ($r=0,21$, $r_x=0,20$), в производственных ($r=0,15$, $r_x=0,18$) и межличностных ($r=0,20$, $r_x=0,22$) отношениях; копинг конфронтации и дистанцирования – с интернальностью в области достижений ($r=0,21$, $r_x=0,18$; $r=0,19$, $r_x=0,22$, соответственно); отрицательная корреляционная связь конфронтативного копинга с интернальностью в области неудач ($r=-0,20$, $r_x=-0,15$).

Независимо от длительности стрессогенной ситуации высокий уровень субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями, над организацией собственной производственной деятельностью, складывающимися отношениями в коллективе и построения межличностных отношений влиял на формирование устойчивой позиции конструктивного копинг-поведения с активной целенаправленностью и планомерностью в ситуации преодоления возникших трудностей, с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Кроме этого, внутренний локус контроля в области достижения способствовал дополнительному привлечению условно конструктивных стратегий дистанцирования и конфронтации, что, на фоне активного преодоления (стратегия принятия ответственности), способствовало преодолению тревоги, снижению эмоциональной вовлеченности в

Влияние уровня субъективного контроля (опросник «Уровень субъективного контроля») на формирование копинг-стратегий в острую и хроническую фазы стресса вооруженного конфликта

| Виды копинга / Показатели методик | | К | Д | Ск | ПСП | ПО | Б-И | ПРП | ПП |
|---|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Опросник «Уровень субъективного контроля» | | | | | | | | | |
| Ио | ОФС | +0,09 | -0,04 | +0,06 | -0,18* | +0,20* | -0,05 | +0,20* | +0,06 |
| | ХФС | -0,12 | -0,13* | +0,20* | -0,11 | +0,05 | -0,07 | +0,18* | +0,05 |
| Ид | ОФС | +0,21* | +0,19* | +0,11 | -0,06 | +0,18* | +0,11 | +0,21* | +0,10 |
| | ХФС | +0,18* | +0,22* | +0,19* | -0,05 | +0,04 | -0,10 | +0,20* | +0,06 |
| Ин | ОФС | -0,20* | +0,05 | +0,11 | -0,09 | +0,18* | -0,08 | +0,09 | +0,11 |
| | ХФС | -0,15* | +0,08 | +0,18* | -0,07 | +0,05 | -0,09 | +0,08 | +0,10 |
| Ис | ОФС | +0,09 | -0,10 | +0,06 | -0,22* | +0,09 | -0,05 | +0,06 | +0,11 |
| | ХФС | -0,05 | -0,19* | +0,06 | +0,11 | +0,03 | -0,19* | +0,05 | +0,08 |
| Ип | ОФС | +0,07 | -0,08 | +0,08 | -0,18* | +0,09 | -0,11 | +0,15* | +0,06 |
| | ХФС | -0,11 | -0,15* | +0,05 | -0,11 | +0,05 | -0,07 | +0,18* | +0,05 |
| Им | ОФС | +0,10 | -0,11 | +0,04 | -0,17* | +0,10 | -0,06 | +0,20* | +0,09 |
| | ХФС | -0,06 | -0,18* | +0,23* | -0,02 | +0,06 | -0,15* | +0,22* | +0,07 |
| Из | ОФС | +0,08 | -0,11 | +0,06 | -0,07 | +0,19* | +0,11 | +0,09 | +0,10 |
| | ХФС | +0,07 | -0,07 | +0,09 | -0,05 | +0,09 | -0,10 | +0,08 | +0,11 |

Примечание: К – конфронтация, Д – дистанцирование, Ск – самоконтроль, ПСП – поиск социальной поддержки, ПО – принятие ответственности, Б-И – бегство-избегание, ПРП – планирование решения проблемы, ПП – положительная переоценка, Ио – общая интернальность, Ид – интернальность в области достижений, Ин – интернальность в области неудач, Ис – интернальность в семейных отношениях, Ип – интернальность в области производственных отношений, Им – интернальность в области межличностных отношений, Из – интернальность в отношении здоровья и болезни, ОФС – острая фаза стресса, ХФС – хроническая фаза стресса. Использован непараметрический тест хи-квадрат. * – различия статистически значимы ($p \leq 0,05$).

стрессогенную ситуацию субъективно сглаживала ее значимость, с энергичностью и предприимчивостью при разрешении возникших трудностей. Экстернальный фактор в области неудач, со склонностью переадресовывать ответственность за негативные события окружающим людям, снимая ее с себя, способствовал формированию деструктивной позиции конфронтативного копинга, проявляющейся элементами враждебности, конфликтности и упрямства, трудностями в планировании и прогнозировании деятельности.

В острую фазу стресса, учитывая преимущественное использование внешнего фактора локуса контроля в области достижений, положительная корреляционная связь была выявлена со стратегиями конфронтации,

дистанцирования, планирования решения проблем и принятия ответственности ($r=0,18$), указывала на редкое использование соответствующих копинг-стратегий. Экстернальность в области социального общения (семьи ($r=-0,22$), в производственном коллективе ($r=-0,18$) и межличностного ($r=-0,17$)) провоцировала развитие условно конструктивного копинга поиска социальной поддержки с привлечением внешних ресурсов в процесс преодоления сложных жизненных ситуаций. Копинг-стратегия с преимущественным использованием когнитивных возможностей (принятие ответственности) принимала деструктивную позицию в острую фазу стресса, т.к. формировалась за счет интернальности в области неудач ($r=0,18$) и здоровья ($r=0,19$),

что, на фоне экстремального стресс-фактора приводило к развитию идей самообвинения в ситуации внешних неудач и при возникновении проблем со здоровьем. Таким образом, в острую фазу стресса, респонденты с экстернальным фактором локуса контроля в социальном общении привлекали внешние ресурсы к облегчению процессов преодоления экстремального стресса вооруженного конфликта, а интерналы в области неудач и здоровья использовали деструктивную позицию стратегии принятия ответственности с формированием идей самообвинения депрессивного феномена.

В хроническую фазу стресса преобладал внутренний и промежуточный локус контроля в области достижений, что свидетельствует об увеличении частоты применения лицами молодого возраста конструктивного копинга планирования решения проблем и условно конструктивных стратегий конфронтации, дистанцирования и самоконтроля ($r_x=0,19$). Респондентам с высоким уровнем интернальности в области достижения было характерно выраженное субъективное чувство самоэффективности и убежденности в своей компетентности, что способствовало целенаправленной и планомерной активной деятельности с использованием интеллектуальных и рациональных приемов, предотвращению интенсивности эмоциональных реакций, на фоне высокого самоконтроля. В ситуации длительного влияния стрессогенного фактора, подобный стиль совладания приводил к развитию симптоматического дистресса с преимущественным формированием астенической симптоматики. Копинг-стратегия дистанцирования формировалась на фоне внешнего локуса контроля в областях семейного ($r_x=-0,19$), производственного ($r_x=-0,15$) и межличностного ($r_x=-0,18$) общения. Экстерналы, снимая с себя ответственность и перекладывая ее на окружающих людей, использовали стратегию совладания отвлечения от проблем (дистанцирование), но на этом фоне обесценивались собственные переживания, снижалась значимость проблемной ситуации, что нивелировало мотивацию для волевой активности. Стратегия преодоления самоконтроль формировалась на фоне интернального локуса контроля в областях достижений ($r_x=0,19$), неудач ($r_x=0,18$) и межличностного общения ($r_x=0,23$). Считая себя ответственными за положительные события

в жизни, за построение межличностных отношений, высоко оценивая свои успехи в будущем, в хроническую фазу продолжающегося военно-политического конфликта, респонденты, на фоне сверхконтроля своего поведения и отсутствия результативности своих усилий, испытывали неудовлетворенность своими результатами, усиливали контроль над действием, что приводило к развитию астенического феномена. Деструктивная копинг-стратегия бегства-избегания, имеющая положительные результаты в ситуации острого стресса, в хроническую его фазу, формировалась за счет экстернального фактора локуса контроля в областях семейного ($r_x=-0,19$) и межличностного общения ($r_x=-0,15$). Возлагая ответственность за значимые события в семье и построение межличностных отношений на своего партнера и окружение, лишившись социальной поддержки, лица молодого возраста предпочитали стратегию отрицания или полного игнорирования проблем, с уклонением от ответственности, пассивностью, вспышками раздражения и нетерпения, и купированием интенсивных эмоциональных переживаний за счет переедания и употребления психоактивных веществ.

Лица молодого возраста чаще всего использовали комбинированные копинг-стратегии. В острую фазу стресса большая часть респондентов отдавала выраженное предпочтение копингам поиска социальной поддержки, конфронтации и принятия ответственности. Благополучные социальные контакты являлись значимой поддержкой в ситуации преодоления экстремального стресса. Однако, импульсивность в поведении, враждебность и конфликтность, свойственная конфронтативному копингу, действовали отталкивающе на окружение, а склонность к самообвинению и чрезмерная ответственность, приводила к истощению психических процессов, вызывая формирование незавершенных астенических и апатических конструкций. В хроническую фазу стресса, доминирующие копинги с выраженным предпочтением (дистанцирование, самоконтроль и бегство-избегание), в основном были направлены на подавление эмоционального реагирования, на фоне принятия проблем, как неразрешимых, что исключало мотивационное стремление к активному волевому преодолению.

Локус контроля, как одна из составляющих ресурсов саморегуляции, позволяющая

диагностировать степень самостоятельности респондентов, их ответственность и активность в достижении поставленной цели, имел значимое влияние на формирование у лиц молодого возраста стратегий преодоления в экстремальной стрессовой ситуации вооруженного конфликта, причем, на фоне истощения ресурсных возможностей в хроническую фазу стресса, наблюдалась отрицательная динамика в приоритете и функциональности копинг-стратегий. Интернальный локус контроля в острую фазу стресса влиял на формирование конструктивных копингов, а в хроническую, на фоне выраженного дистресса, стратегии преодоления меняли свою направленность на деструктивную, которая приводили к формированию у лиц молодого возраста незавершенных астенических и депрессивных клинических конструкций. Экстернальность в области неудач приводит к формированию деструктивной позиции конфронтативного копинга со склонностью

к конфликтному и враждебному поведению. В острую фазу стресса экстерналы в области социального общения (семьи, производства и межличностного) привлекали к преодолению стресса внешние ресурсы, а в катанестический период на фоне выраженного дистресса, приоритет в выборе стратегий менялся на копинги дистанцирования, самоконтроля и бегства-избегания, с деструктивной направленностью, что формировало астенический феномен со склонностью к проблемному поведению (перееданию, алкоголизации).

Совпадающий выбор стратегий преодоления, в ситуации экстремального стресса различной длительности, с выраженностью уровня субъективного контроля, подтверждает мнение сторонников диспозиционного подхода, утверждающих, что стиль совладания относительно стабилен во времени и тесно связан с чертами личности, в частности, с ресурсами саморегуляции.

Голоденко О.Н., Абрамов В.А., Абрамов В.Ал., Альмешкина А.А.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СИТУАЦИИ ДЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА ВООРУЖЕННОГО КОНФЛИКТА НА ДОНБАССЕ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

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

Лица молодого возраста, оказавшиеся в экстремальной ситуации вооруженного конфликта на Донбассе, столкнулись с чрезвычайной стрессовой ситуацией. Для разных возрастных категорий выбор копинг-стратегий отличается. На выбор стиля преодоления значительное влияние оказывают знания, опыт, умения, статусные позиции, ориентации на реалии окружающей действительности. Возрастной фактор несет весомое значение в становлении психофизиологических функций и навыков активного разрешения проблем.

Цель исследования. Анализ выбора лицами молодого возраста копинг-стратегий в ситуации экстремального стресса и оценка влияния ресурсов саморегуляции на формирование стратегий преодоления стресса вооруженного конфликта.

Материал и методы исследования. Основная группа: 250 человек, средний возраст – $21,0 \pm 2,3$ года, исследование проводилось в период январь-май 2015 года; катанестическая группа: 252 человек, средний возраст – $20,2 \pm 0,6$ года, период – январь-май 2019 года.

Применялись методики: «Способы совладающего поведения» и «Уровень субъективного контроля». Расчеты проводились с использованием лицензированных пакетов статистического анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Доминирующие и статистически значимые позиции, в острую фазу стресса, занимали следующие копинги: поиск социальной поддержки (61% - 153 человека, $r_{\text{вн}} = 4E-34$), конфронтативный (54% - 135 человек, $r_{\text{вн}} = 2E-19$) и принятия ответственности (47% - 117 человек, $r_{\text{вн}} = 4E-10$). Суммарное количество величин превышает количество респондентов к группе, поскольку у некоторых опрошенных наблюдались высокие показатели по нескольким копинг-стратегиям.

Таким образом, доминирующие в катанестической группе респондентов стратегии совладания с экстремальным стрессом военного времени на Донбассе, не просто являются неадаптивными, но и способствуют погружению в состояние психологического дистресса с нарастанием выраженности его симптомов. В острую фазу стресса большая часть респондентов отдавала

выраженное предпочтение копингам поиска социальной поддержки, конфронтации и принятия ответственности.

Статистически достоверные положительные корреляционные связи в обеих группах были выявлены между копинг-стратегией планирования решения проблемы и интернальностью общей ($r_{01}=0,20$, $r_{10}=0,18$), в области достижений ($r_{01}=0,21$, $r_{10}=0,20$), в производственных ($r_{01}=0,15$, $r_{10}=0,18$) и межличностных ($r_{01}=0,20$, $r_{10}=0,22$) отношениях; копинг конфронтации и дистанцирования – с интернальностью в области достижений ($r_{01}=0,21$, $r_{10}=0,18$; $r_{02}=0,19$, $r_{20}=0,22$, соответственно); отрицательная корреляционная связь конфронтативного копинга с интернальностью в области неудач ($r_{01}=-0,20$, $r_{10}=-0,15$).

Выводы. Лица молодого возраста чаще всего использовали комбинированные копинг-стратегии. Благополучные социальные контакты являлись значимой поддержкой в ситуации преодоления экстремального стресса. Однако, импульсивность в поведении, враждебность и конфликтность, свойственная конфронтативному копингу, действовали отталкивающе на окружение, а склонность к самообвинению и чрезмерная ответственность, приводила к истощению психических процессов, вызывая формирование незавершенных астенических и апатических конструкций. В хроническую фазу стресса, доминирующие копинги с выраженным предпочтением (дистанцирование, самоконтроль и бегство-избегание), в основном были направлены на подавление эмоционального реагирования, на фоне принятия проблем, как неразрешимых, что исключало мотивационное стремление к активному волевому преодолению.

Локус контроля имел значимое влияние на формирование у лиц молодого возраста стратегий преодоления в экстремальной стрессовой ситуации вооруженного конфликта, причем, на фоне истощения ресурсных возможностей в хроническую фазу стресса, наблюдалась отрицательная динамика в приоритете и функциональности копинг-стратегий. Интернальный локус контроля в острую фазу стресса влиял на формирование конструктивных копингов, а в хроническую, на фоне выраженного дистресса, стратегии преодоления меняли свою направленность на деструктивную, которая приводили к формированию у лиц молодого возраста незавершенных астенических и депрессивных клинических конструкций. В острую фазу стресса экстерналы в области социального общения привлекали к преодолению стресса внешние ресурсы, а в катамнестический период на фоне выраженного дистресса, приоритет в выборе стратегий менялся на копинги дистанцирования, самоконтроля и бегства-избегания, с деструктивной направленностью, что формировало астенический феномен со склонностью к проблемному поведению (передаванию, алкоголизации).

Ключевые слова: копинг-стратегии, локус контроля, экстремальный стресс, лица молодого возраста

Golodenko O.N., Abramov V.A., Abramov V.Al., Almeshkina A.A.

EVALUATION OF THE EFFICIENCY OF THE USE OF COPING STRATEGIES IN THE SITUATION OF LONG-TERM STRESS OF THE ARMED CONFLICT IN DONBASS IN YOUNG AGE

State educational institution of higher professional education

«M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR, Russian Federation

Young people who find themselves in an extreme situation of an armed conflict in Donbass are faced with an extremely stressful situation. For different age categories, the choice of coping strategies is different. The choice of style of overcoming is significantly influenced by knowledge, experience, skills, status positions, orientation to the realities of the surrounding reality. The age factor is of great importance in the development of psychophysiological functions and skills of active problem solving.

The aim of the study. Analysis of the choice of coping strategies by young people in a situation of extreme stress and assessment of the influence of self-regulation resources on the formation of strategies to overcome the stress of an armed conflict.

Material and methods. Main group: 250 people, average age - 21.0 ± 2.3 years, the study was conducted in the period January-May 2015; follow-up group: 252 people, average age - 20.2 ± 0.6 years, period - January-May 2019.

Methods were used: “Methods of coping behavior” and “Level of subjective control”. The calculations were carried out using licensed statistical analysis packages.

Results and discussion. The dominant and statistically significant positions, in the acute phase of stress, were occupied by the following copings: search for social support (61% - 153 people, $p = 4E-$

34), confrontational (54% - 135 people, $p = 2E-19$) and acceptance of responsibility (47% - 117 people, $p = 4E-10$). The total number of values exceeds the number of respondents in the group, since some respondents had high scores for several coping strategies. Thus, the strategies of coping with extreme wartime stress in the Donbass, which dominate in the follow-up group of respondents, are not only maladaptive, but also contribute to immersion in a state of psychological distress with an increase in the severity of its symptoms. In the acute phase of stress, most of the respondents expressed a strong preference for coping seeking social support, confrontation, and taking responsibility.

Statistically significant positive correlations in both groups were identified between the coping strategy of planning a solution to the problem and the overall internality ($r_a=0.20$, $r_c=0.18$), in the field of achievements ($r_a=0.21$, $r_c=0.20$), in industrial ($r_a=0.15$, $r_c=0.18$) and interpersonal ($r_a=0.20$, $r_c=0.22$) relationships; coping of confrontation and distancing - with internality in the field of achievements ($r_a=0.21$, $r_c=0.18$; $r_a=0.19$, $r_c=0.22$, respectively); negative correlation between confrontational coping and internality in the field of failures ($r_a=-0.20$, $r_c=-0.15$).

Findings. Young people most often used combined coping strategies. Successful social contacts were a significant support in situations of overcoming extreme stress. However, impulsiveness in behavior, hostility and conflict inherent in confrontational coping had a repulsive effect on the environment, and a tendency to self-accusation and excessive responsibility led to the exhaustion of mental processes, causing the formation of incomplete asthenic and apathetic structures. In the chronic phase of stress, the dominant copings with a pronounced preference (distancing, self-control and flight-avoidance) were mainly aimed at suppressing the emotional response, against the background of accepting problems as insoluble, which excluded the motivational desire for active volitional overcoming.

The locus of control had a significant impact on the formation of coping strategies in young people in an extreme stressful situation of an armed conflict, and, against the background of the depletion of resource opportunities in the chronic phase of stress, there was a negative trend in the priority and functionality of coping strategies. The internal locus of control in the acute phase of stress influenced the formation of constructive copings, and in the chronic, against the background of severe distress, coping strategies changed their focus to destructive, which led to the formation of incomplete asthenic and depressive clinical structures in young people. In the acute phase of stress, externalities in the field of social communication attracted external resources to overcome stress, and in the follow-up period, against the background of pronounced distress, the priority in choosing strategies changed to copings of distancing, self-control and escape-avoidance, with a destructive orientation, which formed an asthenic phenomenon with a tendency to problematic behavior (overeating, alcoholism).

Keywords: coping strategies, locus of control, extreme stress, young people

Литература

1. Баксанский О.Е., Скоробогатова А.В. Психологические особенности развития личности в период молодости. Образовательные технологии. 2020; 2: 77-86.
2. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности. Психологические исследования. 2015; 8 (40): 2.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. Психол. журнал. 1994; 15 (1): 3-17.
4. Ковтун Е.В. Совладание со стрессом и саморегуляция в экстремальных условиях деятельности. Материалы 3-й междунар. науч.-практ. конф. 2013: 240.
5. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. NY.: McGraw-Hill Book; 1966. 466.
6. Coyne J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping. Handbook of stress and anxiety. 1980: 144-158.
7. Борисова Н.М. Возрастные особенности копинга и связь возраста и стратегий совладающего поведения. Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. 2019; 9: 46-50.
8. Камынина И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис...канд. психол. наук. Петропавловск-Камчатский, 2008. 24.
9. Методика для психологической диагностики способов совладания. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева; 2007. 28.

10. Герасимов А.Н., Морозова Н.И. Параметрические и непараметрические методы в медицинской статистике. Эпидемиология и Вакцинопрофилактика. 2015; 14(5): 6-12.

References

1. Baksanskii O.E., Skorobogatova A.V. Psikhologicheskie osobennosti razvitiya lichnosti v period molodosti [Psychological features of personality development in the period of youth]. *Obrazovatel'nye tekhnologii*. 2020; 2: 77-86 (in Russian).
2. Leont'ev D.A. Vyzov neopredelennosti kak tsentral'naya problema psikhologii lichnosti [The challenge of uncertainty as the central problem of personality psychology]. *Psikhologicheskie issledovaniya*. 2015; 8 (40): 2 (in Russian).
3. Antsyferova L.I. Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslenie, preobrazovanie situatsii i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psikhol. zhurnal*. 1994; 15 (1): 3-17 (in Russian).
4. Kovtun E.V. Sovladanie so stressom i samoregulyatsiya v ekstremal'nykh usloviyakh deyatel'nosti [Coping with stress and self-regulation in extreme conditions of activity]. *Materialy 3-i mezhdunar. nauch.-prakt. konf.* [Materials of the 3rd Intern. scientific-practical. conf.] 2013: 240 (in Russian).
5. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. NY.: McGraw-Hill Book; 1966. 466.
6. Coyne J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping. *Handbook of stress and anxiety*. 1980: 144-158.
7. Borisova N.M. Vozrastnye osobennosti kopinga i svyaz' vozrasta i strategii sovladayushchego povedeniya [Age features of coping and the relationship between age and coping behavior strategies]. *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki*. 2019; 9: 46-50 (in Russian).
8. Kamynina I.V. Koping-strategii lichnosti v ekstremal'nykh usloviyakh zhiznedeyatel'nosti: avtoref. dis...kand. psikhol. Nauk [Coping strategies of personality in extreme conditions of life: Cand. psychol.sci.diss.abs.]. *Petropavlovsk-Kamchatskii*, 2008. 24 (in Russian).
9. Metodika dlya psikhologicheskoi diagnostiki sposobov sovladaniya [Methods for psychological diagnosis of coping methods]. Saint Petersburg: NIPNI im. Bekhtereva; 2007. 28 (in Russian).
10. Gerasimov A.N., Morozova N.I. Parametricheskie i neparametricheskie metody v meditsinskoj statistike [Parametric and non-parametric methods in medical statistics]. *Epidemiologiya i Vaktsinoprofilaktika*. 2015; 14(5): 6-12 (in Russian).

Поступила в редакцию 24.09.2022