

Секция «28.12 Психологическое сопровождение населения в период проведения СВО»

Взаимосвязь уровня психологического благополучия с механизмами совладения у лиц из приграничных территорий в период ранней взрослости

Научный руководитель – Василенко Татьяна Дмитриевна

Соловьева Анна Андреевна

Студент (специалист)

Курский государственный медицинский университет, Кафедра общей и клинической психологии, Кафедра общей и клинической психологии, Курск, Россия

E-mail: aandreevnaan@gmail.com

Актуальность. Люди, проживающие в приграничных регионах, живут в условиях постоянного стресса. Их жизнь имеет нестабильный характер – как геополитический, так и экономический. Такие условия вызывают чувство неопределённости. Всё это создаёт уникальную среду для изучения того, как люди адаптируются к хроническим стрессовым факторам.

Цель исследования – выявление особенностей взаимосвязи уровня психологического благополучия преобладающими механизмами совладания у лиц периода ранней взрослости, проживающих на приграничных территориях.

Материалы и методы исследования. Выборка включала 52 женщины 19-24 лет из Курской и Белгородской областей, которые неоднократно подвергались обстрелам и атакам беспилотников. Методики, используемые в исследовании: 1. Шкала психологического благополучия Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко). 2. Опросник совладания со стрессом COPE (адаптация Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова и др. (2010)).

Результаты исследования. Обработка данных была при помощи Н-критерия Крускала-Уоллиса, а корреляционный анализ осуществлялся с помощью корреляционного анализа Спирмена R.

В качестве ключевого показателя и группирующей переменной был выбран уровень психологического благополучия, измеренный с помощью соответствующей психометрической методики. Группу с низким уровнем психологического благополучия составили 28 человек, со средним уровнем – 13 человек, и 11 человек – с высоким уровнем.

Копинг-стратегия «позитивное переформулирование и личностный рост» имеет очень сильная положительная связь ($R=0,72$, $p=0,000001$) с благополучием. Это ключевая стратегия: её использование наиболее тесно связано с высоким уровнем психологического благополучия. Способность находить позитивный смысл в трудностях – главный психологический ресурс. В условиях стресса доступ к этому ресурсу затруднён, но те, кому это удаётся, демонстрируют наивысшее благополучие.

«Активное совладание и Планирование» также имеет сильную положительная связь ($R=0,61$, $p=0,01$). Эти стратегии – основа конструктивного преодоления. Проблемно-ориентированный подход (анализ, планирование, действие) является устойчивым маркером психологического благополучия, но его эффективность напрямую страдает под давлением хронического стресса.

Дезадаптивные стратегии избегания (Отрицание, Поведенческий уход, Использование «успокоительных») имеют сильные отрицательные связи ($R=-0,52$, $p=0,001$). Их использование характерно для низкого благополучия. Эти стратегии образуют дезадаптивный паттерн реагирования на кризис: попытка отрицать проблему, отвлечься или «заглушить» её ведёт к усугублению состояния и снижению общего благополучия.

Мысленный уход демонстрирует связи, аналогичные поведенческому уходу, но чуть слабее ($R=-0,519056$, $p=0,000081$). Сдерживание имеет отрицательную корреляцию, но при этом уровень статистической значимости имеет высокое значение ($R=-0,282676$, $p=0,042309$).

Обнаружена умеренная положительная связь благополучия с копинг-стратегией «юмор» ($R=0,49$, $p=0,000249$). Использование юмора является адаптивной стратегией, ассоциированной с более высоким психологическим благополучием, что указывает на важность способности к дистанцированию и переоценке ситуации в поддерживающем ключе.

Выводы. Высокий уровень психологического благополучия связан с активными и осознанными стратегиями преодоления трудностей, такими как позитивное переосмысление, планирование и целенаправленные действия. Низкий уровень благополучия часто сопровождается избеганием проблем, отрицанием и уходом от них. Позитивное переосмысление — ключевой ресурс благополучия, но его эффективность снижается при сильном стрессе. Активные стратегии и планирование также уязвимы к стрессовым условиям.

Источники и литература

- 1) Дубровина, И.В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2020. – Т 17., №3.– С. 9–21.
- 2) Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы / Т.Л. Крюкова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Педагогика и психология. – 2013.– № 5.– С. 184– 188.