

Особенности совладающего поведения лиц молодого возраста в ситуации пандемического коронавирусного стресса

▲
аспирант кафедры психиатрии, наркологии и медицинской психологии ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО
Ковалева Ксения Витальевна

доцент кафедры психиатрии, наркологии и медицинской психологии ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО, к.мед.н.
Абрамов Владимир Алексеевич

Актуальность

Актуальная настоящему времени ситуация всемирной пандемии, связанной с новой коронавирусной инфекцией, вызвала беспрецедентно высокий уровень психического напряжения в социуме преимущественно в связи с воздействием стрессоров информационного характера, а также необходимостью приспособления к новым условиям жизнедеятельности, что является предрасполагающими факторами для развития реакции стресса и её дезадаптивного исхода с возникновением ряда психопатологических нарушений (тревога, страх, панические реакции, отдельные симптомы депрессии), требующих как психотерапевтической, так и в ряде случаев психиатрической помощи.

Определение и структура понятия «копинг»

Согласно определению С. Фолкмана и Р. Лазаруса, копинг – это «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для совладания со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые вызывают чрезмерное напряжение или превышают ресурсы личности». Согласно трехфакторной модели авторов, основной набор копинг-механизмов состоит из копинг-стратегий, копинг-ресурсов и копинг-поведения. Копинг-стратегии проявляются в качестве актуальных ответов личности на воспринимаемую угрозу и выступают как способ управления стрессором. Копинг-ресурсы представляют собой относительно стабильные качества личности, которые обеспечивают психологический фон для преодоления стресса и способствуют формированию копинг-стратегий. Развивающееся на основании имеющихся копинг-ресурсов и регулируемое посредством копинг-стратегий поведение индивида определяется как копинг-поведение.

Определение и структура понятия «копинг»

Таким образом, копинг-поведение выражается как в определенном наборе вариантов поведения и реагирования в стрессовых ситуациях в соответствии с индивидуально-личностными характеристиками и эмоционально-динамическими свойствами индивида, так и проявляется широким спектром разнообразных стратегий преодоления стресса, которые личность гибко применяет в зависимости от внешних обстоятельств, индивидуальных целей и условий деятельности (Р. Лазарус, 1966; Н.М. Лыкова, 2004).

Классификация копинг-стратегий

В рамках настоящего исследования используется классификация Н. Эндлера и Дж. Паркера (1990), которые выделяют следующие стили совладающего поведения: проблемно-ориентированный копинг (направлен на решение задач); эмоционально-ориентированный копинг (ориентирован на регуляцию эмоций); копинг, ориентированный на избегание. В третьем стиле выделяют также два вспомогательных субстиля: отвлечение и социальное отвлечение.

Проблемно-ориентированный копинг

В свою очередь, проблемно-ориентированный копинг включает в себя следующие приемы: 1) предварительный анализ проблемы; 2) фокусирование на проблеме и поиск возможных способов ее решения; 3) тайм-менеджмент (стремление более эффективно распределять свое время); 4) выбор личных приоритетов; 5) обращение к собственному опыту решения аналогичных проблем; 6) стремление к контролю ситуации; 7) ориентацию на необходимость решения проблемы; 8) практическую реализацию своих планов.

Эмоционально-ориентированный копинг

Ко второму стилю, ориентированному на эмоции, относятся: 1) внутренняя агрессия; 2) внешняя агрессия, направленная на других; 3) фиксация на переживании своей беспомощности, невозможности справиться с ситуацией; 4) сосредоточение на собственных недостатках; 5) раздражение или апатию; 6) переживание непосильного нервного напряжения, эмоционального шока.

Копинг, ориентированный на избегание

Копинг, ориентированный на избегание, может выражаться в отвлечении от стрессовой ситуации или социальном отвлечении. К отвлечению относят: 1) стремление получить удовольствие от вещей, не имеющих отношения к конкретной ситуации, а именно: приятных покупок, любимой еды, чтения книг, просмотра телевизора, прогулки по любимым местам; 2) стремление находиться в одиночестве, отдалиться от тревожащей ситуации или, наоборот, стремление находиться в группе людей. Социальное отвлечение реализуется через: 1) стремление выговориться, поделиться своими переживаниями с близкими людьми; 2) обращение за профессиональной помощью.

Материалы и методы

Исследование стратегий совладающего поведения у лиц, находящихся в условиях коронавирусного стресса, проводилось с участием 209 лиц в возрасте от 18 до 36 лет (средний возраст - 20 лет), из них: мужчины - 54 (25,8%), женщины - 155 (74,2%).

Сравнение результатов исследования по группам респондентов проводилось по гендерному признаку, а также в зависимости от напряженности коронавирусной пандемической ситуации в мире, что объективно оценивалось в соответствии со статистическими показателями заболеваемости/смертности от новой коронавирусной инфекции в мире (согласно данным ВОЗ, в период с сентября по декабрь 2020 г. в среднем данные показатели увеличивались на 37% ежемесячно). Таким образом, в сентябре количество респондентов составило 81 человек, в октябре – 52 чел., в ноябре – 36 чел., в декабре – 40 чел.

Материалы и методы

Для исследования стратегий совладающего поведения использовалась методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер) в адаптированном варианте Т.А. Крюковой. Опросник состоит из 48 вариантов поведения в стрессовой ситуации, которые оцениваются испытуемым по шкале от 1 до 5. При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемым по трем основным шкалам (копинг, ориентированный на решение задачи; копинг, ориентированный на эмоции; копинг, ориентированный на избегание), а также по двум субшкалам - шкала отвлечения и социального отвлечения.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью таблиц MS Excel и MedStat на IBM PC/AT с использованием U-критерий Манна-Уитни (результаты достоверны при уровне значимости $p \leq 0,05$).

Результаты

В ходе анализа полученных данных выявлена тенденция к преобладанию на среднем уровне копинг-поведения, ориентированного, на решение задач (среднее значение - $58,17 \pm 8,47$ баллов) у 116 респондентов (55%) по сравнению с копингом, направленным на избегание (среднее значение - $49,01 \pm 9,53$ баллов) и эмоционально-ориентированными копинг-стратегиями (среднее значение - $39,96 \pm 9,54$ баллов), которые определяются на низком уровне у 185 (88,5%) и 128 (61%) обследуемых соответственно.

Результаты по дополнительным шкалам находятся на границе средней и высокой степени выраженности: копинг, направленный на отвлечение - $22,57 \pm 5,00$ баллов при диагностике высокого уровня у 104 респондентов (50%) и копинг, направленный на социальное отвлечение - $17,59 \pm 3,83$ баллов при высокой активности у 117 испытуемых (56%).

Общие результаты особенностей копинг-поведения лиц молодого возраста, находящихся в условиях пандемического коронавирусного стресса

Показатель психодиагностической методики	Среднее значение, $\pm\sigma$	Степень выраженности		
		высокий уровень, абс. (%)	средний уровень, абс. (%)	низкий уровень, абс. (%)
Копинг, направленный на решение задач	58,17 \pm 8,47	47 (22,5%)	116 (55%)	46 (22,5%)
Копинг, направленный на эмоции	39,96 \pm 9,54	6 (3%)	18 (8,5%)	185 (88,5%)
Копинг, направленный на избегание	49,01 \pm 9,53	8 (4%)	73 (35%)	128 (61%)
Копинг, направленный на отвлечение	22,57 \pm 5,00	104 (50%)	84 (40%)	21 (10%)
Копинг, направленный на социальное отвлечение	17,59 \pm 3,83	117 (56%)	66 (31,5%)	26 (12,5%)

Результаты

В зависимости от гендерной принадлежности у обследуемых также определяется тенденция к наиболее частому использованию проблемно-ориентированных копинг-стратегий как у мужчин, так и у женщин. Респонденты обеих групп одинаково демонстрируют низкий уровень выраженности неадаптивного копинга, направленного на эмоции и на избегание стрессовой ситуации. В отношении стратегий отвлечения и, в частности, социального отвлечения можно отметить, что как мужчины, так и женщины, более склонны к использованию данных стратегий, т.к. по обеим шкалам наблюдается преобладание высокого уровня активности над средним и низким.

Распределение респондентов с различной степенью активности копинг-стратегий по гендерной принадлежности

Уровень активности копинга	мужчины		женщины	
	абс.	%	абс.	%
	Копинг, направленный на решение задач			
высокий	13	23%	35	23%
средний	29	54%	86	55%
низкий	11	22%	34	22%
	Копинг, направленный на эмоции			
высокий	2	4%	1	1%
средний	3	6%	18	12%
низкий	49	90%	136	87%
	Копинг, направленный на избегание			
высокий	3	6%	5	3%
средний	15	27%	60	39%
низкий	36	67%	90	58%
	Копинг, направленный на отвлечение			
высокий	28	52%	74	48%
средний	21	39%	63	41%
низкий	5	9%	16	11%
	Копинг, направленный на социальное отвлечение			
высокий	32	59%	90	58%
средний	15	28%	51	33%
низкий	7	13%	14	9%



Результаты

В зависимости от пандемической ситуации в мире прослеживается следующая динамика: в период с сентября по декабрь 2020 г. увеличилось количество респондентов с высокой степенью активности копинг-стратегий, ориентированных на эмоции и избегание наряду с нарастанием использования стратегий отвлечения и социального отвлечения.

Распределение респондентов с различной степенью активности копинг-стратегий в зависимости от пандемической ситуации в мире

Уровень активности копинга	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
	Копинг, направленный на решение задач							
высокий	18	22%	15	29%	6	17%	7	18%
средний	44	55%	28	54%	22	61%	26	65%
низкий	19	23%	9	17%	8	22%	7	17%
	Копинг, направленный на эмоции							
высокий	2	3%*	1	2%	2	6%	5	12%*
средний	8	10%	3	6%	4	11%	3	8%
низкий	71	87%*	48	92%	30	83%	32	80%*
	Копинг, направленный на избегание							
высокий	5	6%*	2	4%	2	6%	6	15%*
средний	32	39%*	16	31%	12	33%	9	23%*
низкий	44	54%*	34	65%*	22	61%	25	64%*
	Копинг, направленный на отвлечение							
высокий	48	59%	20	38%	18	50%	13	33%*
средний	24	30%*	28	54%*	13	36%	24	60%*
низкий	9	11%	4	8%	5	14%	3	7%
	Копинг, направленный на социальное отвлечение							
высокий	52	64%	35	67%	18	50%*	21	53%*
средний	23	28%	15	29%	10	28%	14	35%*
низкий	6	8%	2	4%	8	22%*	5	12%



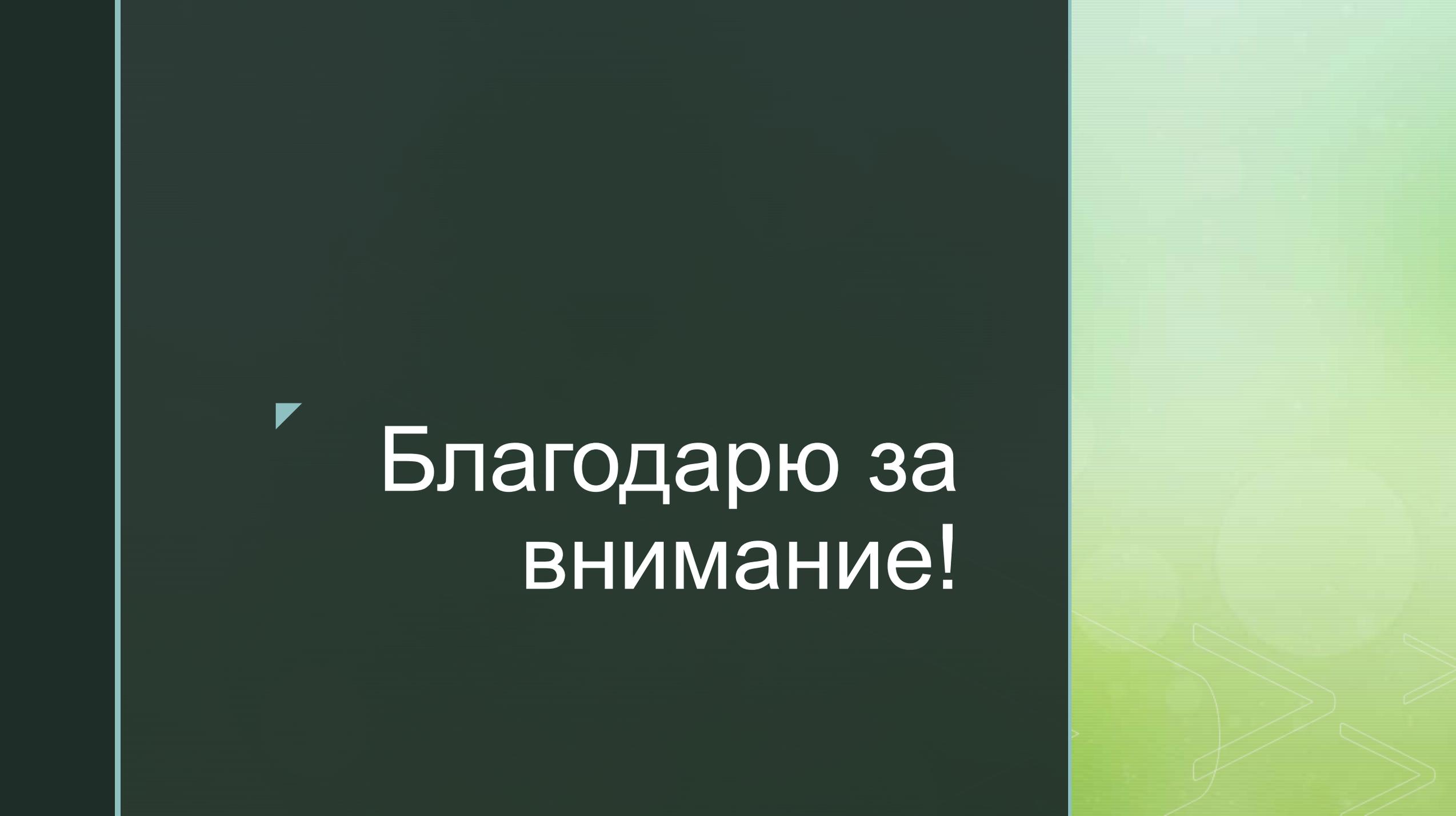
Выводы

В ходе анализа полученных данных было выявлено, что лица молодого возраста, находящиеся в условиях пандемического коронавирусного стресса, использовали преимущественно адаптивные копинг-стратегии наряду с адаптивным уровнем действия психологических защит, что позволяет сделать вывод о том, что на момент обследования преимущественная часть респондентов находилась в стадии резистентности по отношению к стрессогенной ситуации.



Выводы

Однако, следует отметить, что тенденция к нарастанию выраженности эмоционально-ориентированного копинга, как и копинг-поведения, направленного на избегание, на фоне ухудшения пандемической ситуации в мире может свидетельствовать об истощении адаптационного потенциала. Таким образом, представляется необходимой разработка системы психотерапевтических и психокоррекционных мероприятий для данной категории населения как с целью повышения уровня стрессоустойчивости и предотвращения возникновения психической дезадаптации, так и для коррекции уже имеющихся психопатологических нарушений.



Благодарю за
внимание!