

Психологическое благополучие и посттравматический стресс в трудной жизненной ситуации¹

Е. Н. Дымова (Москва)

*младший научный сотрудник, Институт психологии РАН;
e-mail: grebennikovakaty@mail.ru*

Представлены результаты исследования связи уровня посттравматического стресса, психопатологического статуса и психологического благополучия у солдат срочной военной службы и студентов г. Москва и Московской области. Проанализированы различия исследуемых групп по уровню посттравматического стресса, психопатологической симптоматики и психологического благополучия. Показано, что для солдат срочной военной службы характерен более высокий уровень посттравматического стресса, выраженная психопатологическая симптоматика и низкие показатели психологического благополучия по сравнению со студентами того же пола и возраста.

Ключевые слова: уровень посттравматического стресса, психологическое благополучие, психопатологическая симптоматика.

Постановка проблемы

Проблема психологического благополучия начинает разрабатываться в 1960-е годы и до сих пор остается весьма актуальной. Исходные представления о психологическом благополучии были заложены Н. Бредбурном и представлены в виде баланса между двумя аффектами: позитивным и негативным. Согласно этому подходу, переживания, связанные с приятными моментами в повседневной

1 Работа выполнена в соответствии с Государственным заданием ФАНО РФ № 0159-2016-0004.

жизни человека, были названы позитивным аффектом, а переживания, связанные с отрицательными эмоциями, – негативным аффектом. Психологическое благополучие – это разница между позитивным и негативным аффектами (Bradburn, 1969). К. Рифф продолжила исследование психологического благополучия и дополнила данный конструкт следующими компонентами: позитивные отношения с окружающими, автономия, личностный рост, самопринятие, управление окружающей средой, цели в жизни. Основываясь на теории К. Рифф, Т. Д. Шевеленкова и П. П. Фесенко предложили понимать психологическое благополучие как феномен, отражающий и актуальные, и потенциальные аспекты жизни человека, состоящий из переживания удовлетворенности собственной жизнью, ощущения счастья, которые связаны с базовыми ценностями и потребностями.

Непосредственное влияние на психологическое благополучие личности оказывают не только внутренние, но и внешние факторы. В трудных жизненных ситуациях уровень психологического благополучия более выражен и выполняет регулирующую роль. Японскими учеными было показано, что такие компоненты, как уверенность человека в себе, адекватная самооценка и самоэффективность, влияют на уровень страха смерти и интенсивность психопатологической симптоматики (Hoeltherhoff, Chung, 2013).

Организация и методики эмпирического исследования

Целью исследования является выявление различий в уровне посттравматического стресса, психологического благополучия и выраженности психопатологической симптоматики между солдатами срочной службы и студентами вузов.

Гипотеза исследования: для людей, находящихся в трудных жизненных обстоятельствах, характерен высокий уровень посттравматического стресса, психопатологической симптоматики и низкий уровень психологического благополучия.

Выборку исследования составили лица мужского пола в возрасте от 18 до 25 лет, проходящие военную службу в войсковых частях Московской области, всего – 123 человека, а также студенты вузов г. Москвы и Московской области, всего – 70 человек.

В исследовании были использованы следующие *методики:*

- Шкалы психологического благополучия (ШПБ) (The scales of psychological well-being – ШПБ), адаптированные П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленковой (Шевеленкова, Фесенко, 2005);

- Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (Гражданский вариант) (МШ) (Mississippi Scale-MS), адаптированная Н. В. Тарабриной с соавторами (Тарабрина, 2009);
- Опросник оценки выраженности психопатологической симптоматики (Symptom Check List-90-r-Revised, SCL-90-R), адаптированный Н. В. Тарабриной с соавторами (Тарабрина, 2009).

Обработка данных осуществлялись с помощью программного пакета Statistica 7.0.

Результаты исследования

В качестве основы для анализа результатов был использован коэффициент корреляции r Спирмена с целью выявления взаимосвязи между уровнем посттравматического стресса, выраженностью психопатологической симптоматики и шкалами психологического благополучия (таблица 1).

Результаты исследования выявили, что показатели посттравматического стресса (МШ) отрицательно коррелируют с показателями психологического благополучия (ШПБ) и положительно – с показателями психопатологической симптоматики (SCL-90-R).

Далее в процессе анализа были выявлены различия в уровне посттравматического стресса, психологического благополучия и выраженности психопатологической симптоматики между группами солдат (123 человека) и студентов (70 человек) (таблица 2).

Показано, что существуют различия между группами участников исследования по всем трем показателям. По методике SCL-90-R солдаты превосходят студентов по показателям обсессивности – компульсивности, депрессии, межличностной сензитивности, психотизма, а также по общему индексу тяжести симптомов. По остальным изучаемым параметрам психопатологической симптоматики различий обнаружено не было. Уровень посттравматического стресса выше у солдат, по сравнению со студентами. Различия по психологическому благополучию выявлены по шкалам: «позитивные отношения с окружающими», «цели в жизни», «самопринятие», «баланс аффекта», «осмысленность жизни», «человек как открытая система», а также общему баллу психологического благополучия.

В целом, можно говорить, что выдвинутая гипотеза подтвердилась, солдаты срочной военной службы более подвержены посттравматическому стрессу и психопатологической симптоматике, кроме того по некоторым шкалам психологического благополучия также имеются существенные различия между солдатами и студентами.

Таблица 1

Значения коэффициентов корреляции r Спирмена между показателем посттравматического стресса и показателями психологического благополучия и выраженности психопатологической симптоматики (193 человека)

Показатели методик ШПБ и SCL-90-R		R	p-level
ШПБ	Позитивные отношения с окружающими	-0,481*	0,000*
	Автономия 1	-0,115	0,110
	Управление средой	-0,446*	0,000*
	Личностный рост	-0,246*	0,001*
	Цели в жизни	-0,482*	0,000*
	Самопринятие	-0,526*	0,000*
	Общий балл ПБ	-0,521*	0,000*
	Баланс аффекта	0,566*	0,000*
	Осмысленность жизни	-0,449*	0,001*
	Человек как открытая система	-0,182*	0,011*
	Автономия 2	0,058	0,415
SCL-90-R	Соматизация (SOM)	0,274*	0,001*
	Обсессивность-компульсивность (О-С)	0,426*	0,000*
	Межличностная сензитивность (INT)	0,484*	0,000*
	Депрессия (DEP)	0,522*	0,000*
	Тревожность (ANX)	0,438*	0,000*
	Враждебность (HOS)	0,398*	0,000*
	Фобическая тревожность (PHOB)	0,286*	0,001*
	Паранойяльные симптомы (PAR)	0,482*	0,000*
	Психотизм (PSY)	0,481*	0,000*
	Общий индекс тяжести симптомов (GSI)	0,524*	0,000*
	Индекс симптоматического дистресса (PSDI)	0,395*	0,000*

Примечание: p-level – уровень значимости, * – значимость различий $<0,05$.

Заключение

В представленной работе было показано, что существует взаимосвязь между такими психологическими конструктами, как посттравматический стресс, психопатологическая симптоматика и психологическое благополучие. Также были выявлены различия по данным пока-

Таблица 2

Различия в выраженности психопатологической симптоматики, уровне посттравматического стресса и психологического благополучия между группами солдат и студентов

Шкалы		Сумма рангов гр. студентов	Сумма рангов гр. солдат	U	p-level
SCL-90-R	Соматизация (SOM)	6674,5	12046,5	4189,500	0,756
	Обсессивность– компульсивность (O–C)	8389,5	10331,5	2705,500*	0,001*
	Межличностная сензитивность (INT)	7973,5	10747,5	3121,500*	0,001*
	Депрессия (DEP)	8045,0	10676,0	3050,000*	0,001*
	Тревожность (ANX)	6901,0	11820,0	4194,000	0,764
	Враждебность (HOS)	7482,0	11239,0	3613,000	0,061
	Фобическая тревожность (PHOB)	6844,0	11877,0	4251,000	0,877
	Паранойяльные симптомы (PAR)	7429,0	11292,0	3666,000	0,085
	Психотизм (PSY)	7644,5	11076,5	3450,500*	0,012*
	Общий индекс тяжести симптомов (GSI)	7691,0	11030,0	3404,000*	0,016*
	Индекс симптоматического дистресса (PSDI)	8805,5	9915,5	2289,500*	0,000*
ШПБ	Позитивные отношения с окружающими	5638,5	13082,5	3153,500*	0,002*
	Автономия-1	6841,5	11879,5	4253,500	0,890
	Управление средой	6097,0	12624,0	3612,000	0,063
	Личностный рост	6669,5	12051,5	4184,500	0,746
	Цели в жизни	5560,5	13160,5	3075,500*	0,001*
	Самопринятие	5740,0	12981,0	3255,000*	0,005*
	Общий балл ПБ	5600,5	13120,5	3115,500*	0,001*
	Баланс аффекта	7818,5	10902,5	3276,500*	0,006*
	Осмысленность жизни	5329,0	13392,0	2844,000*	0,001*
	Человек как открытая система	5952,0	12769,0	3467,000	0,024*
	Автономия 2	6726,5	11994,5	4241,500	0,864
МШ	7911,5	10809,5	3183,500*	0,003*	

Примечание: p-level – уровень значимости, * – значимость различий <0,05.

зателям между двумя исследуемыми группами: солдатами срочной военной службы и студентами вузов г. Москвы и Московской области. Для солдат характерен более высокий уровень посттравматического стресса, выраженная психопатологическая симптоматика; они чувствуют себя психологически менее благополучно.

Гипотеза данного исследования строилась на представлении о службе в армии как трудной жизненной ситуации, которая требует от молодого человека дополнительных усилий в незнакомой среде. Для успешной адаптации молодому человеку необходима мобилизация значительных сил. Актуализация ресурсов в трудной жизненной ситуации при их недостаточности в количественном и качественном отношении, возможно, и является одной из причин повышенного уровня посттравматического стресса и психопатологической симптоматики. Результаты исследования показали, что для солдат характерны высокие показатели таких параметров психопатологического статуса, как «межличностная сензитивность» и «психотизм», которые включают проблемы во взаимодействии с другими людьми. Молодые люди прибегают к избегающему и изолированному стилю жизни, который сопровождается самоосуждением, чувством беспокойства и явным дискомфортом. Нередко на этом фоне появляется депрессия. Также при высоком уровне посттравматического стресса у личности появляется чувство ненужности себя в обществе и восприятие окружающих людей как враждебно настроенных по отношению к ней.

Необходимо отметить, что все участники исследования являются здоровыми людьми, и их результаты по методикам находятся в пределах нормы.

Относительно психологического благополучия, можно говорить о неоднозначности данного конструкта у солдат: с одной стороны, отсутствие привычного образа жизни и близких людей снижает уровень психологического благополучия, с другой стороны, находясь «наедине с самими с собой», молодые люди больше размышляют о своем будущем, строят планы, ставят перед собой цели, осмысливают свою жизнь в целом, тем самым повышая уровень психологического благополучия.

Литература

Маршук Л. В., Пыжьянова Е. В. Удовлетворенность качеством жизни как критерий психологического здоровья // Психология XXI века: Материалы Международной научно- практической конференции молодых ученых. Санкт-Петербург, 24–26 апреля 2008 г. / Ред. Н. В. Гришина. СПб., 2008. С. 457–459.

- Лазебная Е. О. Травматическая стрессовая ситуация и посттравматический адаптационный процесс // Психология состояний: Хрестоматия / Под ред. А. О. Прохорова. М.–СПб., 2004. С. 373–385.
- Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. М., 2009.
- Тарабрина Н. В., Быховец Ю. В., Казымова Н. Н. Специфика психологического благополучия в группах респондентов с различной интенсивностью переживания террористической угрозы // Психологическое исследование. 2012. № 2. С. 22. URL: <http://psystudy.ru>.
- Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Методика исследования психологического благополучия личности. М., 2005.
- Bradburn N. M. The Structure of psychological well-being [print]. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969.
- Hoelterhoff M., Chung M. Cheung Death anxiety and well-being; coping with life-threatening events // Traumatology. V. 19 (4). Dec. 2013. P. 280–291.
- Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. V. 57 (6). Dec. 1989. P. 1069–1081.
- Ryff C., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. V. 69 (4) Oct. 1995. P. 719–727.

The psychological well-being and the level of post-traumatic stress in the difficult life situation

E. N. Dymova (Moscow)

Junior researcher officer, Institute of Psychology of RAS

The results of a study of the relationship between the level of posttraumatic stress, the parameters of the psychopathological status and the scales of psychological well-being among military men and students of Moscow and the Moscow region are described. An analysis is made of the differences in people on the level of posttraumatic stress, the level of psychopathological symptoms and scales of psychological well-being. The soldiers are characterized by a higher level of post-traumatic stress, expressed psychopathological symptoms and low psychological well-being compared to students.

Keywords: posttraumatic stress, psychopathological symptoms, psychological well-being.