

DOI: 10.21626/j-chr/2023-2(35)/5
УДК: 159.913-053.81:615.851

Психологические науки

34

**РАЗРАБОТКА И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ
СИСТЕМЫ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ
ПРОГРАММЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА
САМОРАСКРЫТИЕ И АКТИВАЦИЮ
ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ У ЛИЦ МОЛОДОГО
ВОЗРАСТА С НЕПАТОЛОГИЧЕСКОЙ
ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИЕЙ В
УСЛОВИЯХ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА
ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ**

© О.Н. Голоденко

Голоденко О.Н. – кандидат медицинских наук, доцент кафедры психиатрия, наркология и медицинская психология, ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России
e-mail: 1607m@mail.ru

Адрес: 83003, г. Донецк, ул. Ильича, 16, ДНР, Российская Федерация

АННОТАЦИЯ

На основании результатов клинко-психопатологического и психодиагностического исследований лиц молодого возраста с непатологической психической дезадаптацией в условиях хронического стресса военного времени, был разработан лично-ориентированный психокоррекционный комплекс, направленный на самораскрытие и активацию личностных ресурсов. В статье приведена его методология и оценка результативности.

Ключевые слова: лично-ориентированный подход; хронический стресс военного времени; молодой возраст; личностные ресурсы; психокоррекция; психопрофилактика.

В настоящее время в России и за рубежом опубликовано значительное число работ, посвященных психическим последствиям локальных войн и террористических актов. Однако большинство данных исследований посвящены непосредственным участникам военных действий. Между тем, мирное население, проживающее в зоне локальных войн, а также беженцы переживают не менее тяжелые психические травмы.

В целом, исследования психических последствий военных конфликтов ограничиваются выявлением и изучением тех симптомов ПТСР, которые указаны в МКБ-10 и DSM-IV, в то время как личностным ресурсам уделяется мало внимания. Военная травма оказывает воздействие на потенциал личности, затрагивая все его компоненты, от самодетерминации и саморегуляции до контроля за действием и самоэффективности, что оказывает значительное влияние на жизнедеятельность человека.

В ряде работ значительное внимание уделяется вопросам медицинской, психологической, социальной реабилитации участников боевых действий [7, 8, 13]. В последние годы выполнены работы, посвященные вопросам реабилитации инвалидов из числа участников локальных военных конфликтов [9, 10]. В то же время реабилитационный аспект помощи некомбатантам остается недостаточно изученным как в отечественной, так и в зарубежной психиатрии.

Особое внимание в ситуации хронического стресса следует уделять возрастному периоду молодость. О.Е. Баксанский [1] определяет молодой возраст как период «раскрытия жизненного потенциала личности и реализации этой задачи путем личностно-смысловой перестройки»; формирования самосознания (по Л.С. Выготскому); стабилизации нравственных мотивов личности, определяющих её направленность; открытия собственного «Я» и развития рефлексии; определения смысло-жизненных ориентаций; становления ценностно-смысловой сферы и накопления жизненного опыта путем социализации. Этапы личностного развития в молодом возрасте описаны Э. Эриксоном [12], он акцентирует внимание на большой значимости социального общения в становлении собственного «Я» в этом возрасте. Стоит отметить, что в ситуации военно-политического конфликта с постоянной угрозой возобновления боевых действий, территориальной изоляцией и, немаловажно, эмоциональной отгороженностью, социальное общение у людей всех возрастных групп существенно снижается, что приводит к развитию дефицита социального взаимодействия. Заслуженное внимание отечественные и зарубежные авторы уделяют оценке ресурсных возможностей и защитных стратегий преодоления в различных повседневных стрессогенных ситуациях у лиц молодого возраста. Однако на сегодняшний день, исследования, посвященные динамике механизмов ресурсной защиты и формирования совладающего поведения в ситуации значительных изменений в жизни у лиц молодого возраста, недостаточны и бедны.

На основании имеющихся данных о состоянии ресурсной активности у лиц молодого возраста с непатологической психической дезадаптацией разработать и проанализировать эффективность целевой личностно-ориентированной психокоррекционной программы, направленной на самораскрытие и активацию личностных ресурсов в условиях стресса, не поддающегося элиминации.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

В исследование по оценке терапевтической эффективности комплексной целевой личностно-ориентированной программы психокоррекции, направленной на самораскрытие и активацию личностных ресурсов лиц молодого возраста, подверженных влиянию хронического стресса военного времени, приняли участие лица молодого возраста с непатологической психической дезадаптацией (подтвержденной симптоматическим опросником SCL-90-R), длительное время проживающие на территории военно-политического конфликта на Донбассе с 2014 по 2020 годы.

Были сформированы две равнозначные группы по средним показателям выраженности клинико-психологических особенностей: терапевтическая группа (126 человек, средний возраст – $20,3 \pm 0,7$ года; из них 68 – женщины, 58 – мужчины) и группа сравнения (126 человек, средний возраста – $20,4 \pm 0,5$ года; из них 76 – женщины, 50 – мужчины). Психотерапевтические мероприятия проводились на протяжении 2020 года, на базе Республиканской клинической психиатрической больницы г. Донецка (отделения 3 и 9); Республиканского медико-психологического центра г. Донецка и ГОО ВПО «Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького (ныне ФГБОУ ВО «ДонГМУ Минздрава России), кафедра психиатрии, наркологии и медицинской психологии.

Для оптимизации личностного функционирования в условиях хронического стресса лицам молодого возраста было предложено участие в психокоррекционной личностно-ориентированной программе. Программа состояла из комплекса тренинговых техник, направленных на самораскрытие и активизацию личностных ресурсов, формирование конструктивных способов преодоления стрессогенной ситуации военного времени и улучшение качества функционирования в изменившихся условиях жизнедеятельности, не подлежащих элиминации. В данный комплекс входили тренинги саморегуляции («Резиновое время», «Ритмичное дыхание», Техника прогрессирующей мышечной релаксации (ТПР), Техника визуализации и Аутогенная тренировка), самоэффективности (Тренинг по краткосрочной позитивной терапии), жизнестойкости (Техники «Реконструкция ситуации», «Фокусировка», «Компенсаторное самосовершенствование»), оптимизма (Тренинг пошаговой когнитивно-поведенческой модели НМ-ПОА) и совладания со стрессом (Тренинг самоинструирования по Д. Мейхенбауму). Психотерапевтические мероприятия предпочтительно проводились в группах, т.к. социальное отчуждение и враждебность по отношению к окружению были одними из часто встречающимися феноменов дефицита социального взаимодействия у лиц молодого возраста с непатологической психической дезадаптацией в условиях военного времени. Если кто-то из участников группы отдавал предпочтение индивидуальным занятиям, то идя навстречу клиенту, несколько занятий проводились в индивидуальном формате, налаживался контакт, доверительные отношения и последующее убеждение клиента в пользе социальной поддержки и приглашение к участию в более плодотворных (групповых) занятиях. Некоторые тренинги, после необходимых организационных вопросов, подробного инструктажа и обучения, клиенты могли проводить за пределами баз (дома, на работе и т.п.). Это касалось техник саморегуляции. Техники жизнестойкости подразумевали выполнение домашнего задания с целью применения полученных навыков с последующим обсуждением результатов.

Перед началом психотерапевтического вмешательства у всех участников групп были оценены ресурсы устойчивости, саморегуляции и инструментальные; субъективная оценка качества жизни и клинико-психопатологические последствия хронического стресса. После окончания психокоррекционных мероприятий по оптимизации личностного потенциала участники обеих групп были подвергнуты контрольному обследованию.

ОБСУЖДЕНИЕ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

В ранее опубликованных наших исследованиях [2, 3, 5] было выявлено, что длительное пребывание в стрессогенной ситуации угрозы жизни у лиц молодого возраста с непатологической психической дезадаптацией, приводило к деформациям составляющих личностного потенциала и, соответственно, к дезадаптивным стратегиям поведения. В рамках целевой модели личностно-ориентированного восстановления, учитывающей выявленные субклинические и ресурсные изменения психической адаптации, возможно существенное повышение эффективности существующих психокоррекци-

онных и психопрофилактических программ.

Выбор конкретных психотерапевтических методик во время переживания лицами молодого возраста хронического стресса исходил из широко известного факта, что личность в это время восприимчива к самой минимальной помощи и достигает значительных результатов. Таким образом, в этих случаях приемлемы все виды терапии.

С учетом данных о состоянии отдельных составляющих личностного потенциала и клиничко-психопатологических последствий в условиях хронического стресса военного времени у лиц молодого возраста с непатологической психической дезадаптацией, нами был предложен комплекс тренинговых мероприятий, направленных на оптимизацию, самораскрытие и активизацию личностного функционирования в условиях хронического стресса военного времени.

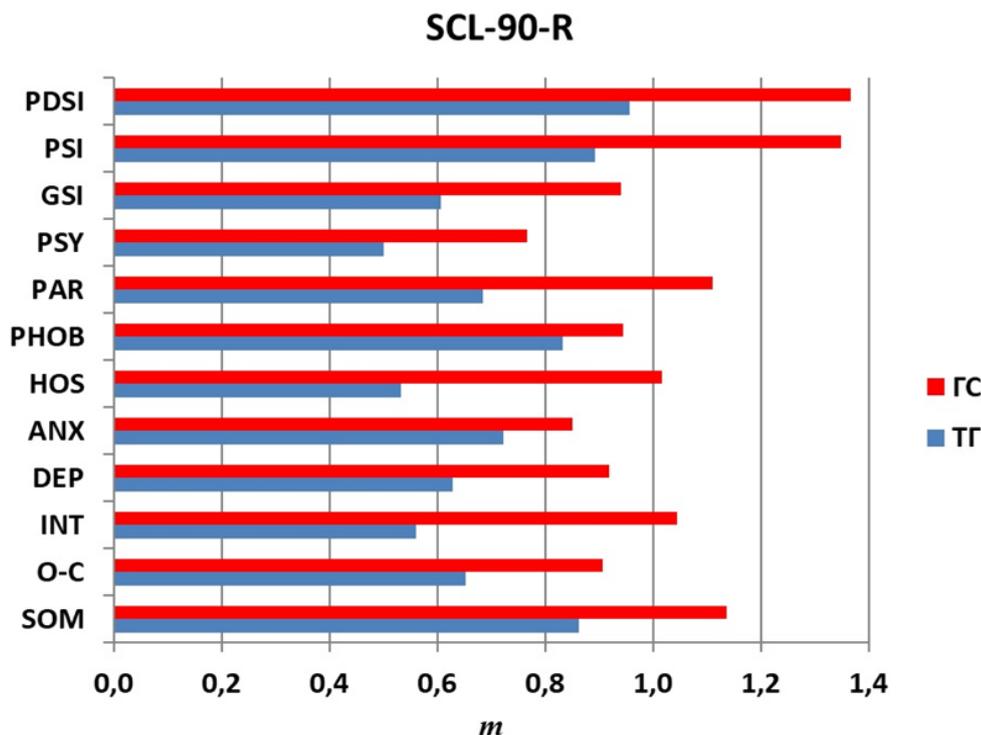
Главной идеей предлагаемого комплекса являлась идея о том, что ситуация хронического стресса военного времени по сути является вызовом, предлагаемым жизнью, сложной задачей, которую можно решать успешно, эффективно и оптимистично. Условия, предлагаемые такой ситуацией, могут способствовать как росту и развитию личности, так и ее регрессу, обрастанию новыми защитными панцирями. Тот или иной путь можно выбирать, формируя устойчивость к стрессогенным ситуациям, установку на эффективное проживание их, с помощью определенных психологических знаний и умений.

На рисунке 1 представлена оценка клиничко-психопатологической результативности целевой психокоррекционной программы, оцененной с помощью симптоматического опросника SCL-90-R в терапевтической группе и группе сравнения.

В ранее опубликованной работе [4], анализируя полученные результаты по методике SCL-90-R в острую и хроническую фазы стресса, мы акцентировали внимание на том, что в хроническую фазу показатели по всем шкалам находились в пределах Российской популяционной нормы (РПН), однако индексы выраженности симптоматики и дистресса статистически значимо превышали нормативные значения. Этому было дано научное обоснование, состоящее в том, что лица молодого возраста, вовлеченные в ситуации хронического дистресса, использовали субъектно-ориентированный стиль реагирования в виде подавления эмоций («это меня не касается»), отстраненности или изменения их направленности с целью нейтрализации. Использование деструктивного копинг-поведения в данной группе подтверждало результатами методики «Способы совладающего поведения».

При анализе полученных результатов в ходе практического исследования обращала на себя внимание значительная положительная статистически достоверная динамика в психическом состоянии у лиц молодого возраста терапевтической группы. Эти данные приближались к нормам для групп здоровых по SCL-90-R, предложенным Санкт-Петербургским государственным университетом и Военно-медицинской академией [6]. Несмотря на то, что показатели основных шкал в обеих группах не превышали данных РПН, по многим из них были выявлены достоверные различия ($p \leq 0,05$): соматизация (SOM) ($0,38 \pm 0,07$ балла), обсессивность-компульсивность (O-C) ($0,49 \pm 0,07$ балла), INT ($0,37 \pm 0,03$ балла), депрессия (DEP) ($0,39 \pm 0,08$ балла), враждебность (HOS) ($0,32 \pm 0,04$ балла), паранойяльные тенденции (PAR) ($0,37 \pm 0,06$ балла); а результаты по показателям второго порядка указывали на низкую степень выраженности симптомов и дистресса: GSI ($0,31 \pm 0,05$), PSI ($19,23 \pm 2,07$ балла), PDSI ($1,12 \pm 0,06$ балла). Обращает на себя внимание тот факт, что по дополнительным вопросам (ADD) не было дано ни одного утвердительного ответа, в отличие от группы сравнения, где мужчины чаще отмечали пункты «мысли о смерти» (30 человек - 23,8%) и «чувство вины» (61 человек - 48,4%), в то время как женщины – «плохой аппетит» (35 человек - 27,8%), «переедание» (68 человек - 54,0%), «бессонница по утрам» (21 человек - 16,7%) и «беспокойный и тревожный сон» (32 человека - 25,4%).

Следовательно, субклинические симптомы психической дезадаптации, выявленные на момент начала психотерапевтического вмешательства, были полностью редуцированы. Это является значимым прогностическим признаком и положительным следствием ресурсного восстановления лиц молодого возраста подверженных влиянию хронического стресса. Следует учесть, что сама стрессогенная ситуация не была инaktivирована и объективно осталась на том же уровне выраженности.



38

Рисунок 1. Оценка симптоматического статуса по SCL-90-R у лиц молодого возраста в условиях хронического стресса военного времени после внедрения психокоррекционной программы.

Примечание: SOM – соматизация, O-C – обсессивность-компульсивность, INT – межличностная сенситивность, DEP – депрессия, ANX – тревожность, HOS – враждебность, PHOB – фобия, PAR – паранойяльные тенденции, PSY – психотизм, GSI – общий индекс тяжести; PSI – общее число утвердительных ответов, PSDI – индекс наличного симптоматического дистресса, ТГ – терапевтическая группа, ГС – группа сравнения, m – нормированное среднее арифметическое выборки.

В результате комплексного психокоррекционного восстановления потенциала личности у участников терапевтической группы было выявлено статистически значимое повышение уровня самооценки (Методика диагностики самооценки Дж. Маддука и М. Шеера) в сферах межличностного общения ($6,1 \pm 7,8$ балла; $p = 7,5E-05$) и предметной деятельности ($34,3 \pm 18,9$ балла; $p = 3,2E-06$). Психотерапевтическая поддержка ресурсов устойчивости у лиц молодого возраста в ситуации хронического стресса вооруженного конфликта способствовала повышению уверенности в себе, восстановлению социальных контактов (обеспечивающих поддержку и помощь в противостоянии жизненным стрессорам), поднятию самооценки своих возможностей и способностей быть продуктивными в деятельности, восстановлению веры в свою эффективность, несмотря на продолжающееся влияние стрессогенных факторов.

Анализируя эффективность разработанного целевого комплекса, мы сравнили уровень психологического благополучия (Шкала психологического благополучия К. Риффа), как общий, так и по шкалам, у лиц молодого возраста в терапевтической группе и группе сравнения (таблица 1). Статистически значимые результаты указывали на положительное влияние коррекционных программ самораскрытия и активации лич-

ностных ресурсов. Статистически значимое повышение общего показателя психического благополучия и по всем его шкалам является наглядным подтверждением этого ($p \leq 0,05$). Восстановились высшие человеческие качества сострадания, взаимопомощи; улучшились межличностное доверие, общность, понимание; укрепились автономия с устойчивостью своих взглядов и независимости, направленности, целеобразования; вернулось чувство контроля над сложившимися обстоятельствами, осмысленности жизни с повышением эффективности использования предоставляемых возможностей. На этом фоне открылись возможности самореализации, непрекращающегося развития, повышения потенциала, уверенности и позитивного отношения к себе и веры в свою компетентность.

Шкалы психологического благополучия Стандартные оценки $M \pm \sigma$	Группы		p_{TC}
	Терапевтическая ($n = 126$) $M \pm \sigma; p_{TH}$	Сравнения ($n = 126$) $M \pm \sigma; p_{CH}$	
Позитивные отношения $66,07 \pm 8,59$	$67,1 \pm 8,4$ $2,0E-01$	$51,7 \pm 6,4$ $1,4E-94^*$	$2,0E-41^*$
Автономность $55,24 \pm 7,54$	$61,4 \pm 9,2$ $9,8E-13^*$	$46,1 \pm 5,9$ $3,9E-51^*$	$3,6E-39^*$
Управление средой $62,31 \pm 8,47$	$56,7 \pm 7,2$ $1,8E-15^*$	$40,2 \pm 8,1$ $2E-136^*$	$6,6E-44^*$
Личностный рост $63,03 \pm 7,68$	$64,1 \pm 6,3$ $8,0E-02$	$42,4 \pm 5,3$ $5E-210^*$	$1,2E-83^*$
Цели в жизни $66,10 \pm 8,78$	$62,9 \pm 6,7$ $1,3E-06^*$	$41,7 \pm 4,9$ $1E-268^*$	$5,4E-81^*$
Самопринятие $61,48 \pm 9,07$	$59,4 \pm 7,1$ $2,8E-03^*$	$42,9 \pm 7,1$ $2E-122^*$	$6,4E-49^*$
Общий показатель психологического благополучия $373,23 \pm 39,69$	$361 \pm 23,4$ $5,8E-07^*$	$285 \pm 27,3$ $5E-162^*$	$5,9E-66^*$

Таблица 1. Оценка выраженности психологического благополучия у лиц молодого возраста в условиях хронического стресса военного времени после внедрения психокоррекционной программы.

Примечание: n – число респондентов, M – среднее арифметическое выборки, σ – стандартное отклонение, p_{TC} – уровень статистической значимости различия между данными терапевтической группы и группы сравнения, p_{TH} – уровень статистической значимости различия между данными терапевтической группы и нормой, p_{CH} – уровень статистической значимости различия между данными группы сравнения и нормой, * – различия статистически значимы ($p \leq 0,05$).

Статистически значимые изменения наблюдались по всем шкалам опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса ($p \leq 0,05$). В терапевтической группе респондентов, в отличие от группы сравнения, высокое предпочтение было отдано конструктивному копингу планирования решения проблем ($59,5\% - 75$ человек, $p_{TC} = 3E-06$), умеренное использование приобрели условно конструктивные копинги самоконтроля ($70,6\% - 89$ человек, $p_{TC} = 1E-07$), поиска социальной поддержки ($50,8\% - 64$ человека, $p_{TC} = 0,002$) и принятия ответственности ($69,0\% - 87$ человек, $p_{TC} = 7E-10$), низкая позиция предпочтения была отдана деструктивному копингу бегства-избегания ($83,3\% - 105$ человек, $p_{TC} = 6E-24$) и условно конструктивным ко-

пингам конфронтации (51,6% – 65 человек, $p = 9E-04$) и дистанцирования (57,9% – 73 человека, $p = 1E-11$). Изолированных стилей совладания у обследованного контингента выявлено не было, все лица молодого возраста использовали комбинированный копинговый комплекс. В группе сравнения наиболее высокая частота встречаемости наблюдалась среди деструктивных стратегий совладания дистанцирования (62 человека – 49,2%) и бегства-избегания (62 человека – 49,2%) (рисунок 2).

Обследованные респонденты находились в возрасте, для которого характерно формирование и становление личностного потенциала, качеств личности и ее направленности, стабилизация и развитие характера, самосознания и нравственного мировоззрения, развитие оценочных элементов самоуважения, самооценки и рефлексии, стремление к самовоспитанию и развитие смысложизненных ориентаций. Возрастной период молодости отличается гибкостью и податливостью в плане коррекции регуляторных процессов, и личностно-ориентированный психокоррекционный комплекс, направленный на самораскрытие и активацию ресурсных возможностей показал свою эффективность в плане формирования конструктивных копинг-стратегий. Планирование решения проблем – это активный копинг, который формируется в школьном возрасте и, по мере взросления, на фоне приобретения жизненного опыта, осваиваются уже другие стратегии преодоления. В частности, копинг положительной переоценки более характерен возрастной зрелости, и, на фоне богатого жизненного опыта, отличается философским осмыслением проблемных ситуаций с направленностью на личностное саморазвитие [11].

40

Результаты исследования показали, что самое высокое предпочтение, после внедрения психотерапевтической программы реабилитации, было отдано активному копингу планирования решения проблем, с объективным и целенаправленным анализом ситуации и осознанным выбором возможных планомерных действий для разрешения трудной ситуации, основываясь на накопленном опыте и личностных ресурсах. Конструктивная позиция данного копинга подкреплялась умеренным предпочтением стратегий самоконтроля, поиска социальной поддержки и принятия ответственности. Копинг самоконтроля помогал избегать импульсивных эмоциональных реакций, путем стремления к самообладанию, осознанного контроля над эмоциями, минимизации их влияния на субъективную оценку ситуации, а умеренная степень предпочтения этого копинга нивелировала возможность развития сверхконтроля поведения, влекущего за собой стремление скрывать от окружающих свои переживания и чрезмерную требовательность к себе, что являлось причиной развития астенического феномена. Копинг поиска социальной поддержки в умеренном его использовании, препятствовал формированию зависимой позиции, и, в то же время, способствовал приобретению жизненного опыта путем социального общения и поддержки со стороны внешних ресурсов. Кроме этого, внешние ресурсы давали возможность умеренному (46% – 58 человек) и высокому (35,7% – 45 человек) использованию активного копинга положительной переоценки, который более характерен для зрелого, умудренного опытом возраста, однако достоверных различий по этому копингу между группами выявлено не было ($p > 0,05$). Предпочтение стратегии принятия ответственности помогало лицам молодого возраста признать свою роль в возникшей экстремальной ситуации, оценить свои возможности для ее преодоления и анализировать свои действия. Возлагая ответственность на себя, а не перенаправляя ее на окружающих, лица молодого возраста формировали такие зрелые личностные качества, как самосознание, самоуважение, саморазвитие, а умеренная позиция данного копинга не позволяла развиваться депрессивному феномену с субклинически выраженными идеями самообвинения и необоснованной самокритикой.

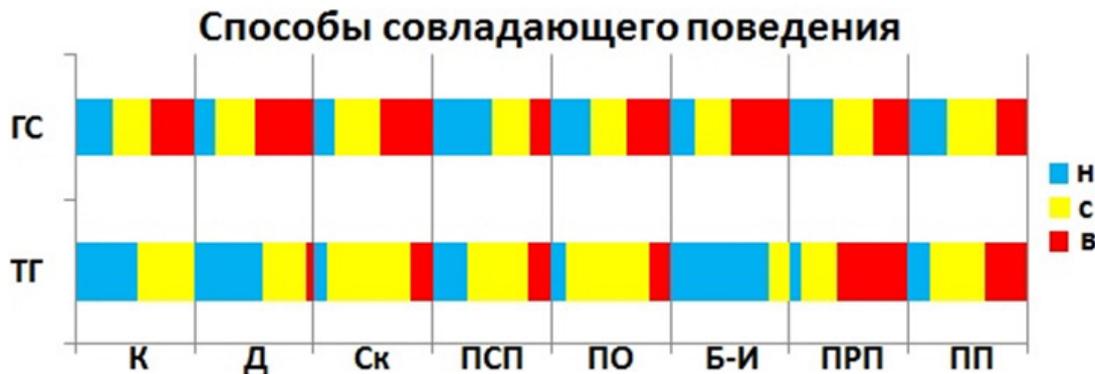


Рисунок 2. Оценка степени предпочтений использования копинг-стратегий у лиц молодого возраста, подверженных влиянию травматического стресса, после внедрения технологий повышения психологических ресурсов и реабилитации.

Примечание: ТГ – терапевтическая группа, ГС – группа сравнения, К – конфронтация, Д – дистанцирование, Ск – самоконтроль, ПСП – поиск социальной поддержки, ПО – принятие ответственности, Б-И – бегство-избегание, ПРП – планирование решения проблемы, ПП – положительная переоценка, н – низкий уровень показателя, с – средний уровень показателя, в – высокий уровень показателя.

Кроме этого, в терапевтической группе наблюдается низкий уровень предпочтения неконструктивных копингов-поведения конфронтации, дистанцирования и бегства-избегания. Конфронтативный копинг относится к защитной стратегии преодоления и при выраженном предпочтении проявляется враждебностью, конфликтностью и импульсивным поведением, в ответ на сложившиеся трудные события его эффективность перерастает в способ эмоциональной разрядки с переносом ответственности на окружающих, что разрушает социальные связи и вызывает недостаточную целенаправленность и иррациональную обоснованность поведения. Умеренный уровень предпочтения копинга конфронтации (48,4% – 61 человек, $r_{тс}=0,007$) помогал лицам молодого возраста сопротивляться сложившимся трудностям, справляться с тревогой, и добавлял энергичности и предприимчивости при разрешении возникших проблем. Экстернальный копинг дистанцирования, как и высокий уровень самооффективности, имеет серьезные отрицательные проявления: при высоком предпочтении данного копинга развиваются обесценивание собственных переживаний и недооценка значимости сложных ситуаций, что приводит к снижению самодетерминации и адаптации личности. Большая доля респондентов терапевтической группы (57,9% – 73 человека) имели низкую степень предпочтения данного копинга. Деструктивный копинг бегства-избегания, часто использовавшийся в группе сравнения (49,2% – 62 человека), после проведения личностно-ориентированной психотерапевтической коррекции в терапевтической группе респондентов приобрел низкий уровень предпочтения. Эффективность данного копинга может быть результативной только в ситуации кратковременного стрессогенного влияния, снижая эмоциональное напряжение. В ситуации же хронического стресса он формирует дезадаптивную позицию с уклонением от ответственности, пассивностью, со вспышками раздражения, нетерпения и склонностью к аддиктивному поведению, как паттерна коррекции эмоционального напряжения.

Результаты, полученные после проведения полного курса личностно-ориентированной психокоррекционной программы, подтвердили эффективность предложенного комплекса: по всем шкалам Опросника субъективного отчуждения С. Мадди (ОСОТЧ) были выявлены статистически значимые различия ($p \leq 0,05$). Проведенная комплексная коррекция личностного потенциала у лиц молодого возраста положительно отразилась на инструментальных ресурсах, были отрегулированы ценностно-смысловая и мотивационная сферы личности. Единичные высокие показатели наблюдались по формам реагирования на смыслоутрату: бессилие (1,6% – 2 человека, $r_{тс}=1E-21$), ни-

гилизм (3,2% – 4 человека, $p=7E-14$) и авантюризм (2,4% – 3 человека, $p=1E-07$); чувство субъективного отчуждения сохранялось у 5,5% респондентов в общественной сфере (7 человек, $p=1E-15$) и у 0,8% в сфере производственной деятельности (2 человека, $p=2E-09$); высокие показатели по общему уровню отчуждения были выявлены у 1,6% респондентов (2 человека, $p=2E-13$). Суммарное число респондентов с сохранившимися высокими показателями субъективного отчуждения, после проведенной личностно-ориентированной психотерапевтической коррекции, составило 9 человек (7,1%). Данная группа лиц молодого возраста нуждалась в дальнейшем психодиагностическом дообследовании и вошла в программу дальнейшей разработки темы, с ориентацией на стойкую личностную деформацию.

Как общий уровень субъективного отчуждения, так и показатели по всем девяти шкалам ОСОТЧ, статистически значительно снизились ($p \leq 0,05$). Полученные результаты указывали на эффективность психотерапевтической программы. Ее компоненты оказали существенное коррекционное влияние на ценностно-смысловую и мотивационную сферы личности лиц молодого возраста, снизив уровень смыслоутраты, в большинстве случаев, до низкого уровня (<4 стэн) (сырые баллы, для удобства интерпретации, были переведены в равноинтервальную шкалу стэнов). Средний уровень выраженности субъективного отчуждения от общества, который в группе сравнения был высоким ($8,5 \pm 0,6$ стэн, 55% – 69 человек), в терапевтической группе статистически значительно снизился ($5,2 \pm 0,4$ стэн, $p=8E-135$), однако находился в диапазоне среднего уровня (57% – 72 человека) (4-7 стэн). Только у 6% респондентов (7 человек) он сохранялся на высоком уровне. Сложные социальные события и стойкие изменения в обществе в период военно-политического конфликта на Донбассе, явились серьезным испытанием для личности в молодом возрасте. Социальная и экономическая нестабильность, агрессивная информационная составляющая конфликта, ситуация неопределенности в обществе способствовали формированию смыслоутраты, проявляющейся в нарушении жизнедеятельности. Находясь в возрастном периоде становления личности, ее ценностных ориентиров и накопления жизненного опыта, который обогащается вследствие социального общения, у лиц молодого возраста нарушались смысловые связи в структуре жизненного мировосприятия, которые выражались в виде субъективного отчуждения. Несмотря на проводимую реабилитационную работу, для большей доли лиц молодого возраста в общественной сфере жизнедеятельности сохранялся прогноз, требующий наблюдения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе научно-исследовательской работы была подтверждена высокая эффективность целевой личностно-ориентированной психокоррекционной программы. Ее результативность отразилась на купировании субклинической симптоматики тревожного, депрессивного и апатического регистров; на предотвращении развития личностной деформации и аддиктивного поведения, прогнозируемых вследствие хронизации стрессогенной ситуации, не поддающейся элиминации; на психопрофилактике расстройств адаптации у лиц молодого возраста в условиях хронического стресса военного времени.

Психотерапевтическая поддержка ресурсов устойчивости способствовала восстановлению самоэффективности и психологического благополучия; отношение к стрессогенной ситуации приобрело конструктивную позицию. Ценностно-смысловая и мотивационная сферы обрели целостность и продуктивную направленность. Деятельность восстановила свой планомерный характер, ее цели формировались самостоятельно и осознанно, для их достижения отводилось необходимое количество волевых усилий, способность к гибкой смене моделей усилий, в ситуации неожиданно меняющихся обстоятельств, способствовала успешному потенциалу для смены программы

деятельности. Адекватная оценка отклонения результатов от цели деятельности гибко адаптировала лиц молодого возраста к изменившимся условиям, повышая успешность, качество и результативность выполняемой работы. Уверенные действия в быстро меняющейся обстановке способствовали благополучному приспособлению к переменам в жизни и смене обстановки. Зрелость и автономность способствовали регуляторной устойчивости. Отмечалось расширение взглядов и убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Лица молодого возраста в стрессогенной ситуации военного времени восстановили интерес к жизни и увлеченность деятельностью, почувствовали уверенность в своих силах, за счет убежденности в их подконтрольности. Восстановление и активация личностных ресурсов способствовали обогащению жизнедеятельности лиц молодого возраста, их развитию, увлеченности, повышению функционирования и качества жизни в непростой ситуации. Предпочтение отдавалось конструктивному копингу планирования решения проблем и условно конструктивным копингам (самоконтроля, поиска социальной поддержки и принятия ответственности), которые при умеренном предпочтении оказывают адаптивное влияние в условиях стрессогенной ситуации. Неконструктивные копинги (конфронтации, дистанцирования и бегства-избегания) занимали позицию редкого использования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баксанский, О.Е. Психологические особенности развития личности в период молодости / О.Е. Баксанский, А.В. Скоробогатова // Образовательные технологии. – 2020. – №2. – С. 77-86. URL: Психологические особенности развития личности в период молодости (iedtech.ru) (дата обращения: 24.07.2021).
2. Голоденко, О.Н. Смыслоутрата как результат влияния хронического эмоционального стресса на особенности функциональных личностных ресурсов у лиц молодого возраста / О.Н. Голоденко // Вестник неотложной и восстановительной хирургии. – 2019. – Том 4, №3 – С. 10-16. URL: Вестник неотложной и восстановительной хирургии (dnmu.ru)
3. Голоденко, О.Н. Оценка качества жизни у молодых людей, подверженных влиянию хронического эмоционального стресса / О.Н. Голоденко // Вестник Межнационального центра исследования качества жизни. Научно-практический журнал. – СПб, 2020. – С. 41-47. URL: <http://www.quality-life.ru>
4. Голоденко, О.Н. Сравнительная характеристика эмоционально-поведенческих паттернов у лиц молодого возраста в условиях острого и хронического дистресса / О.Н. Голоденко // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2021 – 3(55). – С. 21-32. URL: <http://psychiatry.dnmu.ru/1/3> (55) 2021.pdf
5. Голоденко, О.Н. Влияние локуса контроля на выбор копинг-стратегий в ситуации длительного стресса вооруженного конфликта на Донбассе у лиц молодого возраста / О.Н. Голоденко, В.А. Абрамов, В.Ал. Абрамов, А.А. Альмешкина // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2022. – 3(59) – С. 24-34. URL: <http://psychiatry.dnmu.ru/1/3> (59) 2022.pdf
6. Дьяконов, И. Ф. Психологическая диагностика в практике врача / редакторы составители: И.Ф. Дьяконов, Б.В. Овчинников. – СПб.: СпецЛит, 2008. – 143 с. URL: <https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/1605165586/31>(дата обращения: 13.05.2021).
7. Караяни, Ю.М. Социально-психологическая реадaptация: условия возвращения участников боевых действий в мирные условия жизнедеятельности / Ю.М. Караяни // Актуальные психолого-педагогические проблемы образовательной и военно-служебной деятельности: сборник научных статей. – 2014. – Вып.3. – С.93-105.
8. Караяни, Ю.М. Психологическая помощь военнослужащим в боевой обстановке: учебное пособие / А.Г. Караяни, Ю.М. Караяни. – М.: ВУ, 2015. – 156с.
9. Караяни, Ю.М. Социально-психологическая реабилитация инвалидов боевых действий: дис... д-ра наук: 19.00.05 / Ю.М. Караяни. – М. – 2016. – 343с.

10. Кучер, А.А. Психологическая помощь и реабилитация участников боевых действий и членов их семей / А.А. Кучер // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2002. – №1. – С.72-82.
11. Станибула, С.А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе / С.А. Станибула // Развитие личности. – 2017. – №3. – С. 195-204. URL: Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе (cyberleninka.ru)
12. Эриксон, Эрик Г. Детство и общество. / Э.Г. Эриксон – Текст. электронный. – 1996. – С. 6-22. URL: Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни (zadocs.ru). (дата обращения: 04.01.2023).
13. Blinov, O. Psychological rehabilitation of soldiers in combat conditions and after the fight / O. Blinov // European Applied Sciences. – 2014. – №7. – P.36–37.

Получена: 28.04.2023 г.

Принята к публикации: 17.06.2023 г.

DEVELOPMENT AND EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE SYSTEM OF PSYCHOCORRECTION PROGRAM AIMED AT SELF-DISCLOSURE AND ACTIVATION OF PERSONAL RESOURCES IN YOUNG PEOPLE WITH NON-PATHOLOGICAL MENTAL MALADJUSTMENT IN CONDITIONS OF CHRONIC WARTIME STRESS

© Olga N. Golodenko

Olga N. Golodenko — Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Psychiatry, Narcology and Medical Psychology, Donetsk State Medical University
e-mail: 1607m@mail.ru

Address: 83003, 16, Ilyich street, Donetsk, DPR, Russian Federation

ABSTRACT

Based on the results of clinical, psychopathological and psychodiagnostic studies of young people with non-pathological mental maladjustment in conditions of chronic wartime stress, a personality-oriented psychocorrectional complex was developed aimed at self-disclosure and activation of personal resources. The article presents its methodology and performance assessment.

Keywords: student-centered approach; chronic wartime stress; young age; personal resources; psychocorrection; psychoprophylaxis.

REFERENCES

1. Baksanskij, O.E. Psihologicheskie osobennosti razvitiya lichnosti v period molodosti / O.E. Baksanskij, A.V. Skorobogatova // *Obrazovatel'nye tekhnologii*. – 2020. - №2. – S. 77-86. URL: Psihologicheskie osobennosti razvitiya lichnosti v period molodosti (iedtech.ru) (data obrashcheniya: 24.07.2021).
2. Golodenko, O.N. Smysloutrata kak rezul'tat vliyaniya hronicheskogo emocional'nogo stressa na osobennosti funktsional'nykh lichnostnykh resursov u lic molodogo vozrasta / O.N. Golodenko // *Vestnik neotlozhnoj i vosstanovitel'noj hirurgii*. – 2019. – Tom 4, №3 – S. 10-16. URL: Vestnik neotlozhnoj i vosstanovitel'noj hirurgii (dnmu.ru)
3. Golodenko, O.N. Ocenka kachestva zhizni u molodykh lyudej, podverzhennykh vliyaniyu hronicheskogo emocional'nogo stressa / O.N. Golodenko // *Vestnik Mezhnacional'nogo centra issledovaniya kachestva zhizni. Nauchno-prakticheskij zhurnal*. – SPb, 2020. – S. 41-47. URL: <http://www.quality-life.ru>
4. Golodenko, O.N. Sravnitel'naya harakteristika emocional'no-povedencheskih patternov u lic molodogo vozrasta v usloviyah ostrogo i hronicheskogo distressa / O.N. Golodenko // *Zhurnal psihiatrii i medicinskoj psihologii*. – 2021 – 3(55). – S. 21-32. URL: [http://psychiatry.dnmu.ru/1/3\(55\)2021.pdf](http://psychiatry.dnmu.ru/1/3(55)2021.pdf)
5. Golodenko, O.N. Vliyanie lokusa kontrolya na vybor koping-strategij v situacii dlitel'nogo stressa vooruzhennogo konflikta na Donbasse u lic molodogo vozrasta / O.N. Golodenko, V.A. Abramov, V.A. Abramov, A.A. Al'meshkina // *Zhurnal psihiatrii i medicinskoj psihologii*. – 2022. – 3(59) – S. 24-34. URL: [http://psychiatry.dnmu.ru/1/3\(59\)2022.pdf](http://psychiatry.dnmu.ru/1/3(59)2022.pdf)
6. D'yakonov, I. F. Psihologicheskaya diagnostika v praktike vracha / redaktory sostaviteli:

I.F. D'yakonov, B.V. Ovchinnikov. – SPb.: SpecLit, 2008. – 143 s. URL: <https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/1605165586/31> (data obrashcheniya: 13.05.2021).

7. Karayani, Yu.M. Social'no-psihologicheskaya readaptaciya: usloviya vozvrashcheniya uchastnikov boevyh dejstvij v mirnye usloviya zhiznedeyatel'nosti / Yu.M. Karayani // Aktual'nye psihologo-pedagogicheskie problemy obrazovatel'noj i voenno-sluzhebnoj deyatel'nosti: sbornik nauchnyh statej. – 2014. – Vyp.3. – S.93-105.

8. Karayani, Yu.M. Psihologicheskaya pomoshch' voennosluzhashchim v boevoj obstanovke: uchebnoe posobie / A.G. Karayani, Yu.M. Karayani. – M.: VU, 2015. – 156s.

9. Karayani, Yu.M. Social'no-psihologicheskaya reabilitaciya invalidov boevyh dejstvij: dis... d-ra nauk: 19.00.05 / Yu.M. Karayani. – M. – 2016. – 343s.

10. Kucher, A.A. Psihologicheskaya pomoshch' i reabilitaciya uchastnikov boevyh dejstvij i chlenov ih semej / A.A. Kucher // Vestnik psihosocial'noj i korrekcionno-reabilitacionnoj raboty. – 2002. – №1. – S.72-82.

11. Stanibula, S.A. Koping-strategii: razvitie v ontogeneze / S.A. Stanibula // Razvitie lichnosti. – 2017. – №3. – С. 195-204. URL: [Koping-strategii: razvitie v ontogeneze \(cyberleninka.ru\)](http://Koping-strategii: razvitie v ontogeneze (cyberleninka.ru))

12. Erikson, Erik G. Detstvo i obshchestvo. / E.G. Erikson – Tekst. elektronnyj. – 1996. – S. 6-22. URL: [Erik erikson i vosem' stadij chelovecheskoj zhizni \(zadocs.ru\)](http://Erik erikson i vosem' stadij chelovecheskoj zhizni (zadocs.ru)). (data obrashcheniya: 04.01.2023).

13. Blinov, O. Psychological rehabilitation of soldiers in combat conditions and after the fight / O. Blinov // European Applied Sciences. – 2014. – №7. – R.36–37.