

Секция «Клиническая психология (патопсихология, психосоматика и психология телесности)»

Исследование взаимосвязи жизнестойкости и уровня воспринимаемого стресса у вынужденных переселенцев в Курской области

Научный руководитель – Василенко Татьяна Дмитриевна

Вересова Дарья Владимировна

Студент (специалист)

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

E-mail: vdvveresova@gmail.com

Последние несколько лет наша страна переживает нелёгкие времена. На фоне сложной политической ситуации и проведения специальной военной операции, множество семей и отдельных лиц были вынуждены искать убежище, покидая свои дома. Жизнестойкость играет ключевую роль в сохранении здоровья и активности в стрессовых условиях [2]. По мнению С. Мадди, основа жизнестойкости заключается не в игнорировании стрессовых факторов, а в умении трезво воспринимать реальность, включая собственные сильные стороны, слабости и ограничения [1]. Термин «воспринимаемый стресс» используется для обозначения того, как человек оценивает сложившуюся ситуацию, её угрозу и собственные возможности справиться с ней. Одни и те же события могут восприниматься разными людьми совершенно по-разному в зависимости от их психологических установок, уровня адаптивности, жизненного опыта и устойчивости к изменениям [5]. Таким образом, возникает вопрос о взаимосвязи жизнестойкости и уровня воспринимаемого стресса у вынужденных переселенцев, вызванного военными действиями на границе.

Цель исследования: исследовать взаимосвязь жизнестойкости и уровня воспринимаемого стресса у вынужденных переселенцев Курской области.

Гипотеза исследования: существует связь между жизнестойкостью и уровнем воспринимаемого стресса у вынужденных переселенцев в период специальной военной операции.

Исследование проводилось в декабре 2024 г. В нём приняло участие 41 респондент мужского и женского пола в возрасте от 37 до 60 лет. Группирующей переменной выступил «уровень воспринимаемого стресса». Группу с высоким уровнем воспринимаемого стресса составили 17 человек. Группу с низким и средним уровнем воспринимаемого стресса составили 24 человека.

Исследование взаимосвязи жизнестойкости и воспринимаемого стресса проводилось с использованием следующих методик:

- Тест жизнестойкости (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева) [4]
- Шкала воспринимаемого стресса – 10 Perceived Stress Scale (PSS) [3].

Нами был использован корреляционный план сравнение двух групп.

Результаты исследования:

Были обнаружены различия на высоком уровне статистической значимости по переменной «Жизнестойкость» ($p\text{-level} = 0,002332$) у вынужденных переселенцев с различным уровнем воспринимаемого стресса. Так при низком и среднем уровне воспринимаемого стресса средние показатели жизнестойкости в группе составили 83,33333, в то время как в группе с высоким уровнем воспринимаемого стресса данный показатель составляет 63,29412.

У вынужденных переселенцев с низким уровнем жизнестойкости (низкой вовлеченностью, слабым контролем, избеганием риска) наблюдается повышенная уязвимость к стрессу, вызванному перемещением, потерей дома, социальной изоляцией, неопределенностью будущего и травматическим опытом, связанным с СВО. Высокий уровень стресса, в свою очередь, еще больше подрывает их жизнестойкость, формируя замкнутый круг негативных переживаний. Они могут испытывать чувство бессилия, беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Вынужденные переселенцы с высоким уровнем жизнестойкости (высокой вовлеченностью, чувством контроля, готовностью к риску) более устойчивы к стрессу. Они склонны воспринимать трудности как вызовы, активно искать решения, опираться на внутренние и внешние ресурсы, что позволяет им более эффективно справляться с негативными последствиями СВО. Низкий уровень стресса, в свою очередь, укрепляет их жизнестойкость, создавая условия для адаптации и восстановления. Они проявляют больше оптимизма, уверенности в себе и способности адаптироваться к новым обстоятельствам.

Для проверки гипотезы о существовании связи между жизнестойкостью и уровнем воспринимаемого стресса нами был проведен корреляционный анализ R-Спирмена. Сравнив категории между собой, мы обнаружили закономерность, что между характеристиками присутствует отрицательная корреляция (Spearman R = -0,537257). В соответствии с этим мы можем утверждать, что данные показатели влияют друг на друга. Когда значение одной переменной возрастают, то значения другой переменной убывают, и наоборот.

В результате данного эмпирического исследования подтвердилась центральная гипотеза о том, что существует связь между жизнестойкостью и уровнем воспринимаемого стресса у вынужденных переселенцев в период специальной военной операции. Выявленные закономерности свидетельствуют о сложности и многогранности проблемы, что открывает перспективы для дальнейших исследований, направленных на изучение механизмов формирования жизнестойкости и разработки более эффективных методов психологической помощи.

Источники и литература

- 1) Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии: Учебное пособие / Л.А. Александрова. — Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. — 90 с.
- 2) Богомаз, С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и поддержания психического здоровья: Учебное пособие / С.А. Богомаз. — Томск: Издательство Томского государственного университета, 2010. — 152 с.
- 3) Золотарева А.А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) / Золотарева А.А. // Клиническая и специальная психология. — 2023. - Т.12. - №1 - С.18-42.
- 4) Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — М.: Смысл, 2006. — 65 с.
- 5) Одинцова, М. А., Захарова, Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с.