УДК 159.9 **DOI** 10.33910/herzenpsyconf-2023-6-3

Непривычные условия жизнедеятельности как фактор нарушения психической адаптации

А. Н. Алёхин[1], Э. А. Неберекутина[1]

[1] Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

Сведения об авторах:

Анатолий Николаевич Алёхин
SPIN: 8042-3024
Scopus AuthorID: 56661970100
ResearcherID: Y-6413-2019
ORCID: 0000-0002-6487-0625
e-mail: termez59@mail.ru

Элла Анатольевна Неберекутина
SPIN: 9424-1116
e-mail: ella.neberekutina@gmail.com

© Авторы (2023).
Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В последнее время всему миру пришлось столкнуться с рядом катаклизмов, один из которых – пандемия COVID-19. Людям впервые за долгое время нужно было адаптироваться к серьёзным изменениям привычного уклада жизни. Режим самоизоляции был объявлен основной мерой профилактики распространения инфекции, и значительное количество людей оказалось в условиях ограничения привычных форм деятельности и общения. Ситуация усугублялась постоянным освещением неблагоприятной эпидемической ситуации в средствах массовой информации. Таким образом, вся обстановка противоэпидемических мероприятий представляла собой масштабную ситуацию, которая потребовала адаптации для большого количества людей. В таких условиях нарушения психической адаптации являются закономерной реакцией в изменившихся условиях жизнедеятельности.

В исследовании приняли участие 132 студента вузов Санкт-Петербурга в возрасте от 17 до 26 лет. Для уточнения сведений социально-демографического характера им предлагалось заполнить разработанную анкету, включающую сведения о половой принадлежности, возрасте, условиях проживания, форме занятности студентов и т. п. Для самооценки функционального состояния использовалась методика «САН», а для оценки субъективного переживания собственного «Я» в условиях самоизоляции – методика семантического дифференциала. Анализ эмпирических данных проводился с помощью t-критерия Стьюдента.

Установлено, что процессе самоизоляции у студентов отмечаются ухудшения самочувствия, настроения, снижение активности, которые сопровождаются чувством измененности собственного «Я». Такие проявления связаны с рядом социально-демографических условий.

На основании проведённых исследований выявлены условия, определяющие значение пандемии и самоизоляции для молодежи, которое в силу ряда факторов становится психотравмирующим. Проанализированы психологические аспекты реакций адаптации в изменённых условиях жизнедеятельности. В соответствии с принятыми методологическим основаниями исследования признаки нарушений психического состояния в условиях противоэпидемических мер обозначены как псевдопсихопатологические феномены адаптации. Исследование вносит вклад в понимание психологических механизмов психической адаптации и значения личностного опыта в переживании пандемии.

Ключевые слова: психогении, непривычные условия существования, психическая адаптация, психологические реакции адаптации

Unusual living conditions as a factor of mental adaptation disorder

A. N. Alekhin[1], E. A. Neberekutina [1]

[1] Herzen State Pedagogical University of Russia
48 Moika River Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

Authors:

Anatoliy N. Alekhin
SPIN: 8042-3024
Scopus AuthorID: 56661970100
ResearcherID: Y-6413-2019
ORCID: 0000-0002-6487-0625
e-mail: termez59@mail.ru

Ella A. Neberekutina
SPIN: 9424-1116
e-mail: ella.neberekutina@gmail.com

Copyright:
© The Authors (2023).
Published by Herzen State Pedagogical University of Russia.

Abstract. Recently, the world has faced a number of cataclysms, one of which was the COVID-19 pandemic. For the first time in a long time, people had to adapt to major changes in their way of life. A regime of self-isolation was declared the main measure to prevent the spread of infection, and a significant number of people found themselves in conditions of restricted habitual forms of activity and communication. The situation was aggravated by constant media coverage of the unfavorable epidemic situation. Thus, the whole environment of anti-epidemic measures was a large-scale situation that required adaptation for a large number of people. Under such conditions, disorders of mental adaptation are a natural reaction in the changed life conditions.

The study participants were 132 university students from Saint Petersburg aged 17 to 26 years. To clarify the socio-demographic data, they were asked to fill in the developed questionnaire, including information about their gender, age, living conditions, form of employment, etc. For self-assessment of functional state we used the SAN method, and for assessment of subjective experience of own 'self' in conditions of self-isolation — the method of semantic differential. The empirical data were analyzed using Student's t-test.

We found that in the process of self-isolation students experienced deterioration of well-being and mood, a decrease in activity, which was accompanied by a sense of change in their 'self'. Such manifestations are associated with a number of socio-demographic conditions.

The conducted research revealed the conditions determining the significance of pandemic and self-isolation for young people, which, due to a number of factors, becomes traumatizing. The study analyzes the psychological aspects of adaptation reactions in changed conditions of life. In accordance with the accepted methodological bases of the study, we designate the signs of mental state disorders in the conditions of anti-epidemic measures as pseudo-psychopathological phenomena of adaptation. The study contributes to the understanding of psychological mechanisms of mental adaptation and the importance of personal experience in the pandemic experience.

Keywords: psychogenics, unusual conditions of existence, mental adaptation, psychological adaptation reactions

Введение

За последние несколько лет всему миру пришлось столкнуться с рядом катаклизмов, которые, так или иначе, затронули большую часть населения. Любые значимые изменения в условиях жизнедеятельности влекут за собой потребность в адаптации к ним. Одним из первых значимых событий, которые повлекли за собой необходимость адаптации, стала пандемия COVID-19.

В декабре 2019 года в Китае обнаружили новый вирус COVID-19. Болезнь очень быстро начала распространяться по всему миру. ВОЗ 30 января 2020 г. признала коронавирус чрезвычайной ситуацией международного масштаба. В середине марта 2020 года распространение вируса привело к тому, что в России был введен режим самоизоляции, который значительно изменил привычный уклад жизни для большинства людей. Впервые за современную историю всему миру пришлось столкнуться с такими масштабными событиями.

Таким образом, вся обстановка противоэпидемических мероприятий представляла собой масштабную ситуацию, которая потребовала адаптации для большого количества людей. В таких условиях нарушения психической адаптации являются закономерной реакцией в изменившихся условиях жизнедеятельности. В научных исследованиях стали появляться данные о влиянии на психику таких мероприятий, как режим самоизоляции, ношение масок, постоянное напоминание о возможности смерти.

Измененные условия жизнедеятельности и адаптация к ним человека до сей поры были предметом лишь казуистических случаев (космонавтика, экспедиции и пр.), экспериментальных исследований или случайных обстоятельств, которые выпадали на долю того или иного человека. Первые исследования о психических реакциях человека в измененных условиях существования были проведены О. Н. Горбовым, а затем продолжились его учениками О. Н. Кузнецовым и В. И. Лебедевым (Кузнецов, Лебедев 1972) при психологической подготовке космонавтов. Они провели большое количество эмпирических исследований, в результате которых в клиническую психологию были введены концепты, ставшие актуальными и для современной ситуации: «психогении непривычных условий существования» и «псевдопсихопатологические феномены».

В этих концептах нашли отражение разнообразные феномены поведения человека в изменённых условиях жизнедеятельности, которые, будучи сходны с клиническими феноменами нарушений психической деятельности, отличались от последних своим генезом. В их основе лежали не патологические, а психологические процессы перестройки психических функций при адаптации к новым условиям жизнедеятельности (Алехин, Грекова 2018).

В работах Е. В. Семичёва, И. Т. Фролова, А. Б. Смулевич, Ю. А. Алексадровского было показано, что адаптационные реакции человека могут претерпевать различную динамику в зависимости от исходного психического состояния человека и характера воздействующих на него психогенных факторов. В этой динамике могут отмечаться как позитивные трансформации личности — рост адаптационного потенциала, так и, в неблагоприятных условиях, нарушения или срыв адаптации, приводящие к психическому расстройству. Поэтому актуальной задачей организации противоэпидемических мероприятий становятся обоснования мероприятий психогигиенической направленности и профилактики психической дезадаптации граждан.

Материалы и методы

Были обследованы 132 студента в возрасте от 17 до 26 лет. Студентам предлагалось заполнить анкету, в которой прояснялся ряд социально-демографических характеристик респондентов, таких как пол, возраст, условия проживания, форма занятности и т. п. Для оценки переживания собственного «Я» в комплексном ис-

следовании адаптации учащейся молодежи в условиях самоизоляции использовали методику семантического дифференциала, созданную Чарльзом Осгудом для отражения отношения знаков и значений (Федорова 1978). Семантический дифференциал предназначался для оценки эмотивного или аффективного значения какого-либо понятия, то есть того значения, которое данное понятие приобрело в субъективном семантическом пространстве личности в результате индивидуального опыта.

Методику «САН» применяли для оценки функционального состояния респондента в его проявлениях самочувствия, активности и настроения. На основании эмпирического распределения основного показателя САН респонденты были распределены на группы в соответствии с рекомендациями авторов методики: высокие, средние и низкие показатели.

Результаты проверили на нормальность распределения признаков. Для математической обработки данных использовали t-критерий Стьюдента.

Результаты и их обсуждение

В результате анализа полученных данных было установлено, что условия самоизоляции для большинства респондентов представляют собой ситуацию, которая может привести к нарушению психической адаптации. Оказалось, что измененность значения «Я» у респондентов в большой степени связано с оценкой функционального состояния.

Анализировались интегральные самооценки самочувствия, активности и настроения у представителей групп респондентов, различающихся по условиям самоизоляции. При опросе было установлено, что в условиях самоизоляции многие респонденты испытывали чувство раздражения по отношению к окружающим, боялись заболеть, отмечали проявления апатии, скуки. Для сравнения были отобраны наиболее информативные социальные факторы.

В результате проведённого анализа было установлено, что мужская часть респондентов в целом оценивает своё состояние выше, чем женская. Мужчины демонстрировали более высокие оценки по всем шкалам САН, чем женщины. Подобный феномен – женщины тяжелее переносят условия социальной депривации – описывался в научной литературе, но требует дополнительного изучения.

Анализ самооценок состояния показал, что испытуемые в возрасте от 17 до 22 лет оценивают своё состояние хуже, чем более старшие. Они тяжелее переносят самоизоляцию, самочувствие ухудшается, активность снижается, формируется общий низкий фон настроения.

Важным фактором, влияющим на самочувствие респондентов, оказалось материальное положение. Самооценки самочувствия, активности, настроения были значимо ниже в группе респондентов, которые оценивали своё материальное положение как неудовлетворительное.

Студенты, которые довольствуются дистантной формой учебной активности, выше оценивали своё состояние.

Еще один критерий, на котором стоит акцентировать внимание, – это форма общения, которую предпочитают респонденты. Из полученных результатов следует, что респонденты, которые предпочитают личную форму общения, показали значения по САН выше, чем те студенты, которые привыкли общаться в социальных сетях.

Важным условием самооценки состояния оказались и условия самоизоляции. Респонденты были разделены на группы в зависимости от того, с кем они проживают на данный момент. В результате анализа условий самоизоляции были сформированы следующие группы респондентов: с друзьями, один/одна, с партнером, с родителями. Студенты, которые проживают одни, ниже оценивают своё состояние, что может косвенно свидетельствовать о значении социальных контактов в условиях самоизоляции. Этот вывод подтверждается и тем, что само-

оценки самочувствия, активности и настроения у студентов, которые проживают с друзьями или в общежитии, также оказались не высокими, то есть имеют значение именно доверительные контакты. Так, наиболее высокие показатели самооценки состояния установлены для студентов, которые проживают с партнером.

Чем ниже были самооценки по шкалам «самочувствие», «активность», «настроение», тем большее расстояние в семантическом пространстве оказалось между значениями понятий «Я до пандемии» и «Я сейчас». По всем социально-демографическим характеристикам можно проследить подобную взаимосвязь показателей по методике САН и семантическому дифференциалу.

Таким образом, в результате проводимых исследований установлено, что условия пандемических ограничений представляют собой (по крайней мере, для значительной части респондентов) ситуацию, которая может привести к нарушению психической адаптации, поскольку препятствует реализации привычных форм активности, деятельности и коммуникации при непрерывном психотравмирующем воздействии источников информации. Адаптация к этим непривычным условиям осуществляется в процессе трансформации привычных форм активности и отношений личности, что проявляется в ухудшении самочувствия, изменении чувства «Я», других переживаниях.

Эти проявления можно рассматривать как психологические реакции адаптации человека к измененным условиям жизнедеятельности по аналогии с «психогениями непривычных условий существования». Установлено также, что интенсивность этих реакций зависит как от особенностей личности, так и от условий деятельности и общения, в которых эти реакции разворачиваются.

Следовательно, самоизоляция как противоэпидемическое мероприятие имеет очевидное психогенное значение, обусловленное нарушением привычного для большинства людей образа жизни. Такие факторы самоизоляции, как социальная депривация, изменение привычных форм активности, тревога из-за угрозы здоровью и благополучию и т. п., формируют новые условия жизнедеятельности, адаптация к которым требует времени и сопровождается изменениями психического и функционального состояния.

Адаптация к этим непривычным условиям осуществляется в процессе трансформации привычных форм активности и отношений личности, проявляясь ухудшением самочувствия и другими переживаниями. Эти явления можно рассматривать в качестве психологических реакций адаптации человека к изменённым условиям жизнедеятельности по аналогии с «психогениями непривычных условий существования».

Заключение

На основании клинико-психологических исследований выявлены формы нарушений психического состояния, возникающих в качестве психологической реакции на измененные условия жизнедеятельности. Выявлены социально-демографические факторы, облегчающие процесс адаптации в изменившихся условиях жизнедеятельности. Получены данные, свидетельствующие о необходимости разработки и внедрения мероприятий психопрофилактической направленности в систему противоэпидемических мероприятий.

На основании проведённых исследований выявлены условия, определяющие значение пандемии и самоизоляции для молодежи, которое в силу ряда факторов становится психотравмирующим. Проанализированы психологические аспекты реакций адаптации в изменённых условиях жизнедеятельности. В соответствии с принятыми методологическим основаниями исследования признаки нарушений психического состояния в условиях противоэпидемических мер обозначены как псевдопсихопатологические феномены адаптации. Исследование вносит

вклад в понимание психологических механизмов психической адаптации и значения личностного опыта в переживании пандемии.

Полученные данные позволят обосновать необходимость проведения мероприятий по психопрофилактике в системе массовых противоэпидемических и подобных мер. Психопрофилактические меры так же могут быть внедрены в специализированных учреждениях для лиц, которые будут подвержены измененным условиям существованиям. Кроме того, данные могут быть применены в клинической психологии для разработки программ учебных дисциплин, направленных на изучение психической адаптации.

Литература

Алехин, А. Н., Грекова, А. А. (2018) «Псевдопсихопатологические» формы мышления в современных условиях. *Вестник психотерапии*, № 66 (71), с. 137–151.

Кузнецов, О. Н., Лебедев, В. И. (1972) *Психология и психопатология одиночества*. М.: Медицина, 336 с.

Федорова, Т. Л. (1978) Методика семантического дифференциала и возможности ее применения в клинической практике. В кн.: *Психологические методы исследования личности в клинике*. Л.: Ленингр. н.-и. психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева, с. 82–90.

References

Aloykhin, A. N., Grekova, A. A. (2018) “Psevdopsikhopatologicheskie” formy myshleniya v sovremennykh usloviyakh [“Pseudo-psychopathological” forms of thinking in modern conditions]. *Vestnik psikhoterapii — The Bulletin of Psychotherapy*, vol. 66 (71), pp. 137–151. (In Russian)

Fedorova, T. L. (1978) Metodika semanticheskogo differentsiala i vozmozhnosti ee primeneniya v klinicheskoj praktike [Methods of semantic differentiation and possibilities of its application in clinical practice]. In: *Psikhologicheskie metody issledovaniya lichnosti v klinike [Psychological methods of personal research in the clinic]*. Leningrad: Leningr. n.-i. psychoneurol. V. M. Bekhterev Institute Publ., pp. 82–90. (In Russian)

Kuznetsov, O. N., Lebedev, V. I. (1972) *Psikhologiya i psikhopatologiya odinochestva [Psychology and psychopathology of solitude].* Moscow: Meditsina Publ., 336 p. (In Russian)