

ISSN 1810-3111

СИБИРСКИЙ ВЕСТНИК ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ

Постоянные рубрики:

Трибуна редактора

Теоретические исследования

Клиническая психиатрия

Клиническая наркология

Детско-подростковая психиатрия

Психотерапия и медицинская психология

Лекции. Обзоры

Психофармакотерапия

Организация психиатрической помощи

Этнопсихиатрия и этнонаркология

2012. № 2 (71).

Научно-практическое издание

ЭТНОПСИХИАТРИЯ И ЭТНОНАРКОЛОГИЯ

УДК 615.851:616-055.2:616.89-008.19(571.1/.5)
ББК Ю953+Р64

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ НАРОДОВ СИБИРИ КАК СИ- СТЕМНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВ- НЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Семке В. Я., Богомаз С. А.,
Бохан Т. Г.*

¹ ФГБУ НИИ психического здоровья СО РАМН
634014, Томск, ул. Алеутская, 4

² Томский государственный университет
634050, Томск, пр. Ленина, 36

В статье приводятся данные о субъективной оценке выраженности стресснапряженности как невозможности самореализации в различных жизненных сферах у представителей юношества народов Сибири. Показано, что в юношеском возрасте переживание стрессовых ситуаций четко меняет ориентир с межличностной сферы на собственный мир личности, на процесс самореализации. Выявлены психологические показатели субъективного качества жизни, обуславливающие различный уровень стрессоустойчивости респондентов национальных групп. **Ключевые слова:** субъективное качество жизни, народы Сибири, молодежь, стресснапряженность, стрессоустойчивость, самореализация, смысловое сознание, ценностное сознание, расхождение между образом мира и образом жизни.

QUALITY OF LIFE OF YOUTH OF NATIONS OF SIBERIA AS A SYSTEMIC INDEX OF LEVEL OF STRESS RESISTANCE.

Semke V. Ya., Bogomaz S. A., Bokhan T. G. ¹ Mental Health Research Institute SB RAMSci. 634014, Tomsk, Aleutskaya Street, 4. ² Tomsk State University. 634050, Tomsk, Lenin Avenue, 36. In the article, data about subjective assessment of severity of stress tension as impossibility of self realization in various life spheres in representatives of youth of nations of Siberia are introduced. It has been shown that in adolescence, experience of stress situations exactly changes reference point from interpersonal sphere to his/her own world of personality, to process of self-realization. Psychological indices of subjective quality of life conditioning different levels of stress resistance of respondents of national groups have been revealed. **Key words:** subjective quality of life, nations of Siberia, youth, stress tension, stress resistance, self-realization, semantic mind, value consciousness, discrepancy between way of the world and way of life.

Проблемы молодежи, с которыми сталкивается наше общество, являются проблемами не только социальными и экономическими, но, прежде всего, психологическими. Как показывают многочисленные исследования [1, 2, 3, 4, 5, 6], алкоголизм, наркомания, суициды, проблемы здоровья, депрессии, потеря активности

и интереса к жизни часто являются следствием неэффективного совладания с трудными, стрессовыми ситуациями, возникающими в жизни человека. Трудные ситуации, по данным исследований [7, 8], являются не столько критическими стрессовыми событиями, сколько определяются реальными трудностями процесса личностного становления и самореализации. В связи с этим возникает исследовательский интерес к изучению субъективной оценки качества своей жизни представителями молодежи народов Сибири, как показателя уровня стресснапряженности, свидетельствующего о возможностях их жизнеосуществления.

Индекс субъективного качества жизни в 34 сферах жизнедеятельности студентов национальных групп (алтайцы, буряты, хакасы, шорцы, якуты – 810 человек) изучался с помощью методики Р. Элиота «Индекс качества жизни». Показатели менее 5 баллов свидетельствуют о стресснапряженности в определенной сфере жизнедеятельности. Как показал анализ результатов исследования, наиболее напряженными сферами жизнедеятельности студентов национальностей Сибири являются: неразрешенные конфликты и кризисы, напряженность личных переживаний, неконтролируемость финансов, высокая обязательность, возникающее чувство гнева, трудности с распределением времени.

Корреляционный анализ позволил сопоставить показатели удовлетворенности в сферах жизнедеятельности между собой. На основании анализа выявленных достоверных связей нами были выдвинуты следующие гипотезы. В отношении наиболее проблемных для алтайцев сфер (личные переживания, жизненные кризисы, обязательность) каких-либо корреляционных связей с этими параметрами выявлено не было. Вероятно, нет однозначных психологических факторов, связанных с этими показателями. Их широкое распространение, не подкрепленное устойчивыми связями, может указывать на их временную обусловленность, вызванную процессом возрастного развития.

Сферы, средние показатели которых у алтайской группы находятся на нижней границе энергетической нормы, проявляют достоверные связи с определенными показателями, следовательно, могут иметь индивидуальную обусловленность. Трудности с распределением времени, ощущение, что его не хватает, могут испытывать те представители молодежи, которые чаще чувствуют себя неудачными, не ставят и не достигают целей, которым не очень приятно думать о своем будущем, которые не видят и не верят в перспективу своей карьеры и не планируют этапы ее достижения, у которых слабо выражен самоконтроль и которые менее оптимистичны. Чувство вины и стыда прямо

* Бохан Татьяна Геннадьевна, д-р психол. наук, проф. каф. генетической и клинической психологии факультета психологии ТГУ. Тел. 529580.

связано со скрытностью, невозможностью говорить то, что думаешь, с чувством гнева. Чем больше выражена скрытность, тем проблемнее воспринимаются отношения в учебном заведении. Такие ребята могут быть пессимистичны, чаще переживать чувство вины и стыда, для них не очень ясны их жизненные ценности и принципы. Часто испытываемое чувство гнева связано с недостижением целей, чувствованием себя неудачным, с переживанием неконтролируемости финансов, при этом у студентов снижена их физическая активность, они чаще переживают чувство вины и стыда и неудовлетворенность собой. Трудности в принятии решений могут испытывают чаще те представители алтайской молодежи, которые не достигли своих целей, чувствуют себя неудачными, имеют тревожные мысли о своем будущем. Этот показатель также связан с неверием в перспективность своей профессиональной карьеры, снижением ответственности и контроля за свою жизнь, пессимизмом. Тревожные мысли о своем будущем возникают у тех ребят, у которых отношения в учебном заведении вызывают дискомфорт, неудовлетворенность. Жизненные ценности и принципы не всегда ясны и изменчивы при условии дискомфортных отношений в учебном заведении, отсутствии увлечений. Такие студенты могут иметь сниженную физическую активность, неразвитый самоконтроль, быть менее оптимистичными, скрытными, менее удовлетворенными собой. Мысли о своем будущем могут вызывать у них напряжение. Они не видят перспективы своей карьеры.

Для бурят личные переживания связаны с переживанием дискомфорта в окружающей среде. В свою очередь дискомфорт окружающей среды связан с недостижением многих целей, чувствованием себя неудачным. Такие стресснапряженные сферы у бурят, как жизненные кризисы, обязательность, трудности распределения времени, финансовые трудности и гнев, не имеют достоверных связей с другими показателями, следовательно, не подчинены какой-либо закономерности, жесткой связи. Вероятно, они могут быть вызваны различными причинами и не имеют устойчивого характера, не влияют на другие психологические характеристики.

У хакасов неконтролируемость финансов связана с напряженностью личных переживаний, усталостью, плохим сном. Жизненные кризисы и конфликты за последнее время могут сопровождаться употреблением алкоголя и табака. Чаще их способны переживать респонденты с низким самоконтролем и не открытые для собственных изменений. Напряжение в сфере «обязательность» связано с внешним источником настроения. Возможно, обязатель-

ность имеет для ребят смысл, заключенный во внешнем источнике положительного настроения: они стремятся делать все дела хорошо, чтобы быть положительно оцененными со стороны. Также для «чрезмерно обязательных» респондентов не характерно в трудных ситуациях считать себя виноватым и считать, что они получают по заслугам. В этом случае можно предполагать, что напряжение у таких ребят будет связано не столько с деятельностью, которая приводит к результату, к продукту, которые и должны оцениваться, а с самооценкой. Их обязательность может проявляться не столько как ответственность перед собой и другими, сколько как способ социального признания.

У хакасов существуют немногочисленные увлечения, которые связаны положительно с возможностями релаксации. Трудности в распределении времени положительно связаны с физической усталостью и переживанием дискомфорта окружающей среды. Напряженность личных переживаний вызвана тревожными мыслями о своем будущем, неконтролируемостью финансов, трудностями принятия решения, слабостью самоконтроля, пессимистическим настроением, часто возникающим чувством гнева, неудовлетворенностью собой, неопределенностью и изменчивостью жизненных ценностей и принципов, что приводит к ощущению в целом дискомфорта окружающей среды, физическому недомоганию и нарушению сна. Отсутствие уверенности в перспективности своей карьеры может возникать при негативных отношениях со взрослыми (которые либо подают отрицательный пример, либо снижают самооценку в плане перспектив развития молодежи), неудовлетворяющих молодежь отношениях в учебном заведении, конфликтах с друзьями, тревожных мыслях о своем будущем, при отсутствии самоконтроля, трудностях принятия решения, пессимизме, ощущении вины и стыда, неопределенности жизненных ценностей и принципов.

Трудности принятия решений у ребят могут быть сопряжены с тенденцией к пессимизму, часто переживаемым чувством вины и стыда, невозможностью открыто высказывать то, что думаешь, ригидностью, часто возникающим чувством гнева, неудовлетворенностью собой. Для таких студентов остаются неопределенными и изменчивыми их жизненные ценности и принципы. Чувство гнева чаще возникает у тех, кто не удовлетворен собой, имеет напряженные личные переживания и испытывает трудности с самоконтролем. Тем, кто часто злится, кому не легко дается принятие решений, склонны к пессимизму, у них могут возникать проблемы со сном и необходимость снятия напряжения посредством алкоголя. Жизненные

ценности и принципы не всегда ясны, изменчивы в случаях, когда респонденты не удовлетворены собой, когда их напрягают мысли о будущем, о бесперспективности своей карьеры. Таким ребятам трудно принимать решения, самим их выполнять и контролировать, они испытывают напряжение, связанное с личными переживаниями, физическим состоянием, беспокойным сном. Для них окружающая среда ощущается как дискомфортная.

Для шорцев отношения в учебном заведении вызывают часто дискомфорт. Этот дискомфорт может быть связан с переживаемыми конфликтами и кризисами, обязательностью. Переживание неконтролируемости финансов характерно для тех, у кого отмечаются конфликты и кризисы, кто не верит в перспективность собственной карьеры и не проявляет активности (в том числе и физической), не контролирует свою жизнь, не может открыто говорить то, что думает, часто злится. У таких ребят, как правило, пессимистичное настроение, беспокойный сон, они склонны к употреблению алкоголя, табака и тонизирующих напитков. Переживание за последние 6 месяцев жизненных кризисов может быть связано у шорцев с переживанием неудовлетворенности собой, бесперспективности своей карьеры, низким самоконтролем – с одной стороны и обязательностью – с другой, переживанием чувства вины и стыда, тенденцией к пессимизму, трудностями вербализации своих мыслей и переживаний. Конфликты и кризисы связаны с беспокойным сном, указанием на табакокурение.

В основе трудностей в принятии решений может лежать переживаемое чувство вины и стыда. Высокая обязательность может быть связана с чувством неудовлетворенности собой, чувством вины и стыда на фоне пессимистичного настроения, ригидностью, несвободой говорить то, что думаешь. Пессимизм у шорцев связан с переживанием чувства вины и стыда, гнева, невозможностью открыто говорить то, что думаешь; характерен для респондентов недовольных собой, ригидных. Чувство гнева возникает в отношениях с друзьями у тех, кто не удовлетворен собой, для кого еще не ясны свои жизненные ценности и изменчивы принципы, кто обладает низким самоконтролем, пессимистично настроен, обычно не склонен говорить то, что думает; личные переживания вызывают у них напряжение и настораживают мысли о своем будущем, о бесперспективности карьеры, они переживают неконтролируемость финансов. Для таких респондентов характерны ощущение чувства дискомфорта окружающей среды в целом и повышение необходимости прибегать к алкоголю в разрешении трудностей. Отношение к карьере как бесперспективной может возникать у респондентов с низкой

ответственностью и контролем за свою жизнь, склонных к пессимизму, с трудностями изменять свои установки и планы, т. е. у негибких, ригидных, скрытных, которые могут часто сердиться и не ориентируются в трудных ситуациях на свои жизненные ценности и принципы, поскольку они еще не определены и изменчивы. Чем больше шорцы относятся к своей карьере как бесперспективной, тем меньше они физически активны, тем чаще возникает у них беспокойный сон.

У студентов-якутов переживание частых конфликтов и кризисов положительно связано с неконтролируемостью финансов, низким самоконтролем, тенденцией к пессимизму, переживанием чувства вины и стыда, у таких респондентов проявляются стремления к самостоятельности, независимости. Высокая напряженность личных переживаний положительно коррелирует с тенденцией к пессимизму, плохим физическим самочувствием и низкой физической активностью. Их неразрешенность вызвана переживанием конфликтов и кризисов. Индивидуальная приспособляемость связана положительно с хорошей физической активностью. Отсутствие переживания чувства гнева связано с ощущением комфортных отношений в учебном учреждении, хорошими отношениями с друзьями, приятным физическим состоянием, самоконтролем, возможностью открыто говорить то, что думают. Определенность ценностей и жизненных принципов связана положительно с достижением целей и чувствованием себя удачным человеком, с хорошими отношениями с друзьями, внутренним самоконтролем, оптимизмом, самоуважением.

Вышеприведенные результаты корреляционного анализа позволяют выдвинуть предположение о наличии взаимосвязанных показателей субъективного качества жизни, указывающих на уровень стрессоустойчивости представителей юношества. В качестве психологических детерминант, обуславливающих высокий уровень стрессоустойчивости, можно рассматривать такие проявления субъективного качества жизни, которые свидетельствуют о процессе становления ценностного сознания у представителей молодежи.

С целью уточнения показателей субъективного качества жизни, обуславливающих высокий уровень стрессоустойчивости молодежи народов Сибири, был осуществлен анализ различий по данным параметрам с помощью Т-критерия Стьюдента между двумя крайними группами – с низкими и высокими показателями индекса качества жизни, указывающими на уровень стресснапряженности. В результате во всех национальных группах студентов по этим характеристикам были выделены различия при $p < 0,01$, то

есть вероятность ошибки меньше 1 %, что говорит о высокой достоверности результатов.

В группе **алтайских** студентов у ребят 1-й группы с высоким индексом качества жизни параметры, характеризующие степень удовлетворения своим физическим и эмоциональным состоянием, межличностными отношениями, учебной деятельностью, а также такие личностные образования, как самоконтроль, открытость изменениям, определенность жизненных ценностей и самоуважение, достоверно выше, чем у ребят 2-й группы с более низким индексом качества жизни. Наиболее стресснапряженными во 2-й группе оказались неудовлетворенность отношениями со взрослыми (7,93 и 4,87), отношениями в учебном заведении (7,71 и 4,90), неудовлетворенность собственной самореализацией в увлечениях (7,61 и 4,60), напряженность личных переживаний (7,55 и 3,07), а также наличие конфликтов и кризисов за последнее время (4,71 и 2,87), тревожные мысли о будущем (6,84 и 3,90), усталость и напряженность в физическом состоянии (6,55 и 3,57), снижение физической активности (7,00 и 4,17), тенденция к пессимизму (7,87 и 4,64). Личностными характеристиками являются неопределенность жизненных ценностей и принципов (6,94 и 3,45); отсутствие видения перспективности своей карьеры (7,32 и 4,40), закрытость свободному самовыражению и изменениям (скрытность – 6,87 и 3,96, приспособляемость – 6,1 и 3,7), низкий самоконтроль (эмоционального состояния, социальных отношений, мыслительной деятельности): самоконтроль (7,32 и 4,24), распределение времени (6,58 и 4,38), переживание недостижения многих целей (6,90 и 4,96), трудности самостоятельного принятия решений (6,87 и 4,43), социальная зависимость (обязательность – 6,10 и 4,48, чувство вины и стыда – 5,68 и 3,79, неудовлетворенность собой – 7,13 и 4,28).

В группе **бурят** получены достоверные различия между группами с высоким (1-я группа) и низким (2-я группа) индексами качества жизни по всем исследуемым параметрам качества жизни, кроме удовлетворенности здоровьем (6,82 и 5,75), наличия конфликтов и кризисов за последние полгода (5,09 и 3,80), скрытности (6,98 и 5,95)). По этим характеристикам отличие наблюдается на уровне тенденций. Хотя в целом буряты характеризуют себя как удовлетворенных своим здоровьем и скрытных.

В группе **русских** студентов выявлены достоверные различия в группах с высоким и низким индексами качества жизни по всем параметрам. При этом во 2-й группе у стресснапряженных русских студентов выявлены самые низкие показатели по сравнению с аналогичными группами других национальностей. Это свидетельствует о высокой стресснапряженно-

сти, отражающей наличие несоответствия между образом мира и образом жизни этих студентов. Особенно стресснапряженными для 2-й группы явились напряженность личных переживаний (6,11 и 1,63), тревожные мысли о будущем (6,96 и 2,56), переживание конфликтов и кризисов за последние полгода (4,79 и 1,89), снижение физической активности (7,29 и 2,59), непринятие собственного тела (7,14 и 2,59), переживание недостижения многих целей (7,14 и 2,81), неудовлетворенность собой (5,64 и 2,41). Среди характеристик их образа жизни – трудности самоконтроля (7,68 и 3,22), распределения времени (5,75 и 2,04), принятия самостоятельных решений (6,39 и 2,85), часто возникающие чувства вины и стыда (7,11 и 2,30), гнева (6,71 и 2,89),

В выборке **якутов** респонденты 1-й группы – с более высоким индексом качества жизни – в отличие от респондентов 2-й группы указывают на достижение многих целей и чувствуют себя удачным человеком (6,63 и 4,79), чувствуют себя хорошо в учебном заведении (7,74 и 5,5), источником собственного настроения у них в большей мере является внутренний самоконтроль (6,95 и 5,21), личные переживания не столь напряжены (5,16 и 3,50), физически чувствуют себя хорошо (6,21 и 3,5), указывая на физическую активность (6,42 и 5), оптимистичны (7,37 и 4,93), контролируют себя (7,47 и 4,7), способны говорить открыто то, что думают (6,11 и 3,9), принимают себя (7,00 и 5,2), редко испытывают гнев в отношениях с окружающими (6,00 и 4,14), задумываются о своих жизненных ценностях и принципах (6,32 и 4).

Представители **хакасов** во 2-й группе – с более высокими показателями стресснапряженности – достоверно чаще указывают на неудовлетворенность личными достижениями (7,11 и 4,13), на нестабильное здоровье (7,33 и 5,00), на то, что отношения с родителями (7,56 и 4,63) и в учебном заведении не вызывают радости (7,44 и 4,38). По сравнению с представителями 1-й группы они в меньшей степени чувствуют поддержку друзей (7,67 и 5,38), их физическое самочувствие также снижено (7,44 и 4,13). В отношении личностного благополучия они ссылаются на напряженность личных переживаний (7,33 и 3,50), их настораживают мысли о будущем (7,89 и 3,75), сомневаются в перспективности своей карьеры (7,78 и 4,80), менее оптимистичны (8,11 и 5,25), довольно часто не удовлетворены собой (7,78 и 3,25), им не достаточно ясны их жизненные принципы и ценности (7,22 и 3,38). При этом их образ жизни характеризуется тем, что снижен самоконтроль поведения (7,67 и 4,00), могут прибегать к употреблению алкоголя (7,78 и 4,88), испытывают трудности в принятии решения (7,44

и 3,88), переживают чувство вины и стыда (7,11 и 5,00).

Для **шорцев** эти отличия проявляются в том, что респондентами 2-й группы указывается на трудности общения со сверстниками (8,14 и 4,86), с родителями (7,71 и 4,29), со взрослыми (7,43 и 4,57), на переживание неконтролируемости финансов (6,00 и 3,43), в целом окружающая среда воспринимается ими как не совсем благоприятная для них (7,14 и 4,57). Их личностные особенности характеризуются наличием конфликтов и кризисов за последнее время (6,29 и 3,57), стремлением все сделать на уровне – самоутвердиться в глазах других (6,29 и 3,71), некоторой неудовлетворенностью собой (6,29 и 3,57), неясностью жизненных принципов и ценностей (4,00), сниженным оптимизмом (6,14 и 4,29). При этом они указывают на возможность прибегать к использованию табакокурения (7,66 и 4,43) и алкоголя (7,71 и 4,71).

Таким образом, на основании анализа полученных результатов можно сделать заключение о том, что частота стрессовых переживаний в юношеском возрасте четко меняет ориентир с межличностной сферы на собственный мир личности, на собственную самореализацию. Низкая стрессоустойчивость у представителей юношества национальных групп может быть обусловлена следующими психологическими показателями субъективной оценки качества жизни респондентов: неопределенностью жизненных ценностей и принципов; низким самоконтролем эмоционального состояния, трудностями социальных отношений, мыслительной деятельности (низкий самоконтроль, неумение распределять время, переживание недостижения многих целей, трудности самостоятельного принятия решений, зависимость от социальной оценки, чувство вины и стыда); переживанием препятствий свободному самовыражению и низкой толерантностью к изменению (скрытность, негибкость в своих планах, тревога перед будущим, отсутствие видения перспективности будущего, неудовлетворенность собой). Выявленные характеристики субъективного качества жизни, указывающие на низкий уровень стрессоустойчивости, можно рассматривать в качестве дефицитов личностного развития на этапе

становления смыслового сознания. Данные характеристики соответствуют уровню смыслового сознания. Их сохранение в жизнедеятельности респондентов при переходе на более высокий уровень ценностного сознания (о чем свидетельствуют значимость личностных переживаний, наличие кризисов и конфликтов, личных устремлений, мыслей о будущем, о своей карьере и т. д.) фиксирует разрыв между образом мира респондентов и образом их жизни, проявляясь в стрессовых переживаниях в разных сферах жизнедеятельности.

Л и т е р а т у р а

1. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
2. Эммонс Р. Психология жизненных стремлений. – М. : Смысл, 2004.
3. Семке В. Я., Епанчинцева Е. М. Душевные кризисы и их преодоление. – Томск : Изд-во Том. ун-та, 2005. – 212 с.
4. Бохан Н. А., Семке В. Я. Коморбидность в наркологии. – Томск, 2009. – 510 с.
5. Леонтьев Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней бороться // Моск. психотерапевт. журн. – 2003. – № 2. – С. 18–30.
6. Крюкова Т. О. Психология совладающего поведения. – Кострома, 2004. – 344 с.
7. Татарко А. Н., Лебедева Н. М., Козлова М. А. Этническая идентичность и ценностные ориентации представителей традиционных культур в условиях модернизации общества // Журн. прикладной психологии. – 2004. – № 4–5. – С. 120–127.
8. Бохан Т. Г. Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования. – Томск, 2008. – 276 с.