

## ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ВЗРОСЛЫХ ВЫСОКОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ АУТИСТОВ (ВФА) В СИТУАЦИИ СТРЕССА И ВЫНУЖДЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ, ВЫЗВАННЫХ ПАНДЕМИЕЙ COVID-19

*Кузнецова Л.В., Кудюкина А.П. (Государственный академический университет гуманитарных наук, Москва, Россия)*

*mheavens@mail.ru, kudukina@gmail.com*

*Ներկայացման ամս. 29.07.2021*

*Գրախոսման ամս. 10.08.2021*

*Տպագրության ընդունման ամս. 10.08.2021*

В статье представлены результаты сравнительного анализа жизнеспособности и её компонентов у респондентов с аутистическими чертами и нейротипичными людьми. В исследовании принимали участие около 40 человек в каждой из групп. Получены новые данные об оценке влияния пандемии Covid-19 на показатели жизнеспособности у взрослых высокофункциональных аутистов (ВФА) и взрослых без аутистических проявлений и выявлены значимые различия между этими группами как в общем уровне жизнеспособности, так и в показателях её компонентов. Кроме того, внесён вклад в представления о разнице копинг-стратегий и психологических защит, присущих данным группам взрослых. Результаты исследования могут быть использованы для разработки методик психологической поддержки и сопровождения людей с расстройствами аутистического спектра, а также дать основу для дальнейшего изучения влияния пандемии на различные группы населения, в том числе на людей с особенностями развития.

**Ключевые слова:** *жизнеспособность, компоненты жизнеспособности, высокофункциональный аутизм, пандемия Covid-19, вынужденная изоляция.*

DOI: <https://doi.org/10.46991/SBMP/2021.4.2.212>

Проблема жизнеспособности человека в зарубежной психологии стала разрабатываться ещё с н. 70-х гг. XX в., и в связи с современной ситуацией её актуальность непрерывно возрастает. Помимо постоянно действующих на общество и человека стрессогенных факторов появился ещё один новый и очень влиятельный, получивший распространение во всём мире – пандемия Covid-19. Угроза болезни и смерти, сопутствующая пандемии, с одной стороны, и изменение образа жизни (вынужденная социальная изоляция), с другой, приводят к росту тревожности и депрессии среди населения. Оценка влияния пандемии Covid-19 и вынужденной изоляции на психологическое состояние различных групп населения, в том числе психологически наиболее

чувствительных к ситуации неопределенности и неподконтрольности, приобретает большое научное и практическое значение [8; 9; 10].

В данной работе анализируется одна из групп, более других уязвимая в ситуации стресса, вызванного пандемией – высокофункциональные аутисты, т.е. люди, находящиеся в спектре аутизма, с интеллектом не ниже среднего, ведущие относительно активный образ жизни в сферах работы, учёбы, досуга, социальных отношений и т.п. Как отмечается во многих исследованиях аутизма, включая международное исследование по влиянию пандемии на психологическое состояние людей с расстройствами аутистического спектра (РАС), их сенсорные и неврологические особенности, повышенная чувствительность и неудачный опыт социальных взаимодействий продуцируют высокий уровень тревожности и переживание эмоционального напряжения. Другая причина пониженной стрессоустойчивости людей с РАС – чрезвычайно болезненная реакция на ситуации неопределённости и необходимости изменения привычного образа жизни, в том числе, вызванные пандемией и вынужденной изоляцией [3; 7; 8; 9]. В то же время выделение из РАС подгруппы высокофункционального аутизма подчеркивает определенный адаптивный потенциал людей с аутистическим развитием, их достаточную «выносливость» и продуктивность во взаимодействии с миром. Примером не просто успешного, но выдающегося развития при диагностировании РАС, являются судьбы доктора психологии и биологии Темпл Грэндин, вошедшей по версии журнала «Time» в 2010 году в список «Time100» влиятельных людей на планете, и Стивена Шора, профессора, международного эксперта в области аутизма (США) [1; 6].

Согласно А. В. Махначу, жизнеспособность человека понимается как способность преодолевать негативные жизненные обстоятельства, восстанавливаться и переходить к дальнейшему развитию, привлекая для этого внешние и внутренние ресурсы (начиная от здоровья и заканчивая эмоциональной, когнитивной и волевой сферой) [2]. В контексте изучения проблемы жизнеспособности неизбежно возникает понятие стресса, как фактора, в реакции на который проявляется жизнеспособность человека. В этой связи особое значение приобретает изучение адаптационных механизмов человека, способов совладающего поведения, дающего возможности преодолевать трудности и развиваться дальше [3; 4; 5].

Целью исследования является сравнительное изучение особенностей различных компонентов жизнеспособности взрослых ВФА и взрослых без аутистических проявлений на фоне пандемии и вынужденной изоляции.

Было выдвинуто несколько гипотез:

- предполагалось наличие значимых различий между исследуемыми группами в сферах жизнедеятельности, наиболее пострадавших вследствие вынужденной самоизоляции;
- ожидалось обнаружение существенных различий, а именно более низкие показатели общей жизнеспособности и её компонентов;
- использование менее адаптивных стратегий совладания с трудностями у взрослых ВФА в сравнении со взрослыми без аутистических проявлений, обусловленных спецификой функционирования при РАС.

В соответствии с целью и выдвинутыми гипотезами был сформирован следующий комплекс методик: авторская анкета «Пандемия в моей жизни», позволяющая выявить некоторые условия жизни респондентов до начала пандемии, перемены, произошедшие после начала пандемии и степень влияния пандемии на важные аспекты жизни испытуемых; опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко; тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева; Копинг-тест Лазаруса; опросник «Индекс жизненного стиля» Плутчика, Келлермана, Конте; Шкала тревоги Спилбергера-Ханина.

В исследовании приняло участие две группы респондентов: экспериментальная группа – взрослые высокофункциональные аутисты - 43 человека; контрольная группа – взрослые без аутистических проявлений - 55 человек. В обеих выборках представлены мужчины и женщины различных возрастов, основную массу составляют люди в возрасте от 18 до 45 лет. Поиск людей для экспериментальной группы в основном проводился в социальных сетях «В Контакте» и «Facebook», в специализированных группах, посвящённых вопросам, связанным с расстройствами аутистического спектра. Исследование проводилось летом и осенью 2020 г. Достоверность обеспечивалась качественно-количественным анализом с использованием комплекса методов математической статистики. Обработка проводилась в программах Excel и STATISTICA.

Анализ показателей жизнеспособности у взрослых ВФА и взрослых без аутистических проявлений выявил различия между выборками как в общем уровне жизнеспособности, так и в показателях таких её компонентов, как самоэффективность и настойчивость; совладание и адаптация; семейные и социальные взаимоотношения.

К общим показателям жизнеспособности можно отнести данные, полученные по общим шкалам в опроснике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф и тесте жизнестойкости С. Мадди. Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность

деятельности. Под психологическим благополучием понимается субъективное самоощущение целостности и осмысленности собственной жизни.

Сравнение результатов по U-критерию Манна-Уитни выявило, что показатели ВФА значимо ниже, чем в контрольной группе как по шкале жизнестойкости ( $U=200,5$ ;  $p=0,002$ ), так и по шкале психологического благополучия ( $U=289$ ;  $p=0,008$ ). Необходимо отметить, что по общей шкале психологического благополучия, средние показатели в экспериментальной группе ниже средних нормативных значений.

Полученные результаты по компоненту «самоэффективность и настойчивость» выявили значительно более низкие показатели в экспериментальной группе. Другими словами, осознание человеком своей способности мобилизовать ресурсы для совершения необходимых действий, направленных на достижение своей цели и способность двигаться в выбранном направлении, невзирая на обстоятельства, при ВФА снижены. Показатели этого компонента изучались по таким шкалам, как «самопринятие», «личностный рост» и «цель в жизни» в опроснике Рифф и «вовлечённость» в тесте Мадди. По всем перечисленным шкалам показатели взрослых ВФА ниже, чем у взрослых без аутистических проявлений, значимые отличия выявлены по шкалам «самопринятие» ( $U=281,5$ ;  $p=0,005$ ) и «вовлечённость» ( $U=175$ ;  $p=0,0005$ ). По этим же шкалам, а также по шкале «цели в жизни», средние результаты в экспериментальной группе ниже средних нормативных значений.

По компоненту «совладание и адаптация» также выявлены различия между группами. Совладание – это «когнитивные и поведенческие стратегии», которые применяет человек для управления потребностями в сложной и неблагоприятной ситуации. Под адаптацией понимается способность человека приспособиться к негативным обстоятельствам или меняющимся условиям жизни. Изучение компонента «совладание и адаптация» проводилось при помощи Копинг-теста Лазаруса, методики «Индекс жизненного стиля» Плутчика, шкалы «принятие риска» в тесте Мадди и шкалы тревоги Спилберга-Ханина. По шкале «принятие риска» показатели ВФА значимо ниже, чем в контрольной группе ( $U=177,5$ ;  $p=0,0006$ ). Показатели как реактивной ( $U=261$ ;  $p=0,0012$ ), так и личностной тревожности ( $U=222$ ;  $p=0,0002$ ), значительно выше в группе ВФА. Средние результаты по шкале реактивной тревожности свидетельствуют об умеренной тревожности в экспериментальной группе и низкой тревожности в контрольной группе. Среднее значение по шкале личностной тревожности свидетельствует о высокой степени тревожности у ВФА и умеренной тревожности в группе без аутистических проявлений.

Полученные данные показывают, что при ВФА сохраняются черты, свойственные аутистическому развитию, а именно предпочтение «действовать

в освоенных стереотипных коридорах жизнедеятельности» и избегание новизны, потенциально содержащей угрозу [3, с.16].

По копинг-тесту Лазаруса видна разница в наиболее предпочитаемых способах совладающего поведения между выборками. Значимые различия выявлены по шкалам «самоконтроль» ( $U=271$ ;  $p=0,038$ ) и «поиск социальной поддержки» ( $U=273$ ;  $p=0,041$ ). Самоконтроль более присущ взрослым ВФА, а поиск социальной поддержки – взрослым без аутистических проявлений.

Анализ методики «Индекс жизненного стиля» Плутчика показал, что у ВФА больше выражена как общая напряжённость психологических защит, так и показатели по каждой из них. Наиболее значимые различия выявлены по шкалам: вытеснение ( $U=149$ ;  $p=0,024$ ) и гиперкомпенсация ( $U=124,5$ ;  $p=0,005$ ). По шкале «вытеснение» также выявлена обратная корреляция с возрастом, а также с полом – оказалось, что мужчины более склонны к использованию этой защиты.

Необходимо отметить, что существуют значимые корреляции между показателями личностной тревожности, копинг-стратегиями и психологическими защитами. В том числе прямая корреляция личностной тревожности с психологическими защитами «вытеснение» ( $rS=0,452$  при  $p\leq 0,05$ ) и «гиперкомпенсация» ( $rS=0,540$  при  $p\leq 0,05$ ) и с общей напряжённостью защит ( $rS=0,340$  при  $p\leq 0,05$ ). Что касается связей между копинг-стратегиями и психологическими защитами, то прямая корреляция выявлена между копинг-стратегией «дистанцирование» с психологическими защитами «вытеснение» ( $rS=0,384$  при  $p\leq 0,05$ ) и «проекция» ( $rS=0,387$  при  $p\leq 0,05$ ); между стратегией «самоконтроль» и защитой «проекция» ( $rS=0,513$  при  $p\leq 0,05$ ). Обратная корреляция выявлена между копинг-стратегией «конфронтация» и психологической защитой «вытеснение» ( $rS=-0,382$  при  $p\leq 0,05$ ); стратегией «социальная поддержка» с защитами «вытеснение» ( $rS=-0,497$  при  $p\leq 0,05$ ) и «проекция» ( $rS=-0,367$  при  $p\leq 0,05$ ) и с общей напряжённостью защит ( $rS=-0,422$  при  $p\leq 0,05$ ). Таким образом, можно констатировать, что в аффективной регуляции поведения при ВФА, особенно в ситуации угрозы, наблюдается дисбаланс средств защиты и активного контакта с меняющимся миром в сторону включения механизмов психологической защиты, а именно, отстранения, включения результативных, но стереотипных средств контроля или гиперкомпенсаторной маскировки своей неспособности решить ситуацию в виде демонстрации несвойственного, избыточного для данной ситуации поведения. Следует добавить, что удовлетворённость социальными отношениями, их количество и качество значительно ниже в группе ВФА. Ответы на вопросы анкеты, касающиеся социальных отношений, и шкала «позитивные отношения с другими» опросника Рифф выявили, что взрослые без

аутистических проявлений более удовлетворены отношениями с другими людьми, чем взрослые ВФА ( $U=221,5$ ;  $p=0,0003$ ).



**Рис 1.** «Как сказалась ситуация с пандемией на различных сферах Вашей жизни?» (Степень влияния).

Выявление влияния перемен в жизни, вызванных пандемией, проводилось с помощью анализа ответов на соответствующие вопросы анкеты: «В какой степени пандемия нарушила Ваши жизненные планы?» и «На какие сферы жизни пандемия повлияла сильнее всего?». Как и следовало ожидать, влияние пандемии в той или иной степени проявилось в обеих группах. ВФА по сравнению с респондентами без аутистических проявлений отметили хотя и большее, но менее негативное влияние пандемии на такие аспекты своей жизнедеятельности как «общий жизненный тонус», «проведение досуга», «отношения с друзьями», «учёба» (см.рис.1).

**Заключение:** результаты нашего исследования в целом согласуются с современными данными относительно влияния пандемии и её последствий на взрослых людей с аутизмом и ставят вопрос о необходимости психологической поддержки учащихся и сотрудников в адаптации к новым реалиям социального и трудового взаимодействия с учетом нового источника посттравматического стрессового расстройства в виде «синдрома COVID-стресса» (COVID stress syndrome) [8, 9, 10]. В связи с изменениями привычного уклада жизни люди с РАС испытывают больший стресс, чем нейротипичные, но, с другой стороны, они испытывают некоторое облегчение в связи со снижением необходимости выполнять определённые социальные обязательства в условиях вынужденной изоляции [3, 7, 8, 9].

Отдельные компоненты жизнеспособности, такие как способы совладания со стрессом, адаптивные стратегии, уровень тревожности,

самоэффективность и др. имеют определенную историю разработки на примере других групп людей с особенностями развития, что позволило, в частности, группе чешских исследователей сделать вывод об их сниженной сопротивляемости в ситуациях чрезмерного напряжения [4]. Сниженная резистентность к стрессу обусловлена в том числе тем, что такие люди чаще испытывают фрустрацию и страх, чем условно здоровые, что в свою очередь приводит к снижению порога фрустрации и к меньшей толерантности к ситуациям неопределённости [4, 7, 8, 9]. В этом контексте можно предположить, что повышенное стремление к контролю и самоконтролю у людей с РАС является очевидным механизмом совладания с ситуациями неопределённости, при взаимодействии с непредсказуемым и небезопасным с их точки зрения миром. Близких взглядов на данную проблему придерживаются и сами высокофункциональные аутисты [1, 6].

Таким образом, выдвинутые гипотезы о различном влиянии пандемии, наличии значимых различий в жизнеспособности взрослых ВФА в сравнении с нейротипичными взрослыми и использовании ВФА менее адаптивных стратегий совладания, обусловленных спецификой РАС, подтвердились. Полученные в исследовании данные о наиболее уязвимых аспектах жизнеспособности, компенсаторных образованиях и влиянии пандемии могут лечь в основу разработок по психологическому сопровождению лиц с РАС и организации взаимодействия в повседневном общении, включая дистанционное.

В то же время требуются дальнейшие исследования как индивидуально-личностных качеств ВФА, влияющих на стрессоустойчивость, так и присущих им копинг-стратегий и механизмов адаптации в стрессовых ситуациях. Учитывая ядерные характеристики аутистического развития в виде нарушения активности и снижения порога аффективного дискомфорта, особого внимания и профилирования со стороны администрации и соответствующих служб образовательных учреждений и трудовых коллективов требуют полученные данные о сниженном самоощущении психологического благополучия и падении общего жизненного тонуса при ВФА.

Представляется целесообразным дальнейшее изучения влияния пандемии COVID-19 на разные группы населения, в том числе на людей с особенностями развития.

### Литература

1. **Грэндин Т., Скарриано М.М.** Отворяя двери надежды. Мой опыт преодоления аутизма/ пер. с англ. Н.Л. Холмогоровой. М.: Центр лечебной педагогики, 1999.
2. **Махнач А.В.** Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке. // Психологический журнал, 2017, том 38, №4.

3. **Никольская О.С.** Аффективная сфера как система смыслов, организующих сознание и поведение.-М.:МГППУ,2008.-464 с.
4. **Пожар Л.** Психология аномальных детей и подростков — патопсихология. – Воронеж : МОДЭК ; Москва : ИПП, 1996.
5. Психология адаптации личности. Анализ, теория, практика» /**А.А.Реан, А.Р.Кудашев, А.А.Баранов.** – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2006.- 479 с.
6. **Шор С.** За стеной. Личный опыт: аутизм и синдром Аспергера/ пер. с англ. А Смолян. – М.: Наш Солнечный Мир, 2014.
7. **Attwood Т.** The complete guide to Aspergers’s syndrome. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2008.
8. Insecurity stemming from corona crisis hit adults with autism extra hard. 11 May 2020. ARNOUD CORNELISSEN. Innovation Origins. <https://innovationorigins.com/insecurity-stemming-from-corona-crisis-hit-adults-with-autism-extra-hard/>
9. **Danna O., Annabel D. Nijhof, Jan R. W.** The psychological impact of the COVID-19 pandemic on adults with autism: a survey study across three countries/ Oomen et al. Molecular Autism (2021) 12:21 <https://doi.org/10.1186/s13229-021-00424-y>
10. <https://iq.hse.ru/news/366225935.html>

### **RESILIENCE OF ADULTS WITH HIGH-FUNCTIONING AUTISM (HFA) IN SITUATION OF STRESS AND FORCED ISOLATION DUE TO THE COVID-19**

*Kuznetsova L.V., Kudyukina A.P. (State Academic University for Humanities, Moscow, Russia)*

In this research presented a comparative analysis indicator of resilience in respondents with autistic traits and neurotypical people. The study involved 40 respondents in every groups. Some new data have been received concerning the influence of Covid-19 pandemic on the indicators of resilience among adults HFA and adults without autistic traits; significant differences between these two groups have been discovered as for as the general level of resilience is concerned and the indicators of its components. Besides, some contribution has been made to the notion of the difference between coping-strategies and psychological defense mechanisms inherent to these groups of adults. The results of the research may be used to elaborate the methods of psychological support of people with autism spectrum disorders as well as to provide a basis for further studies of the pandemic influence on different groups of population including most vulnerable categories.

**Keywords:** *resilience, indicators of resilience, high-functioning autism, Covid-19 pandemic, forced isolation.*