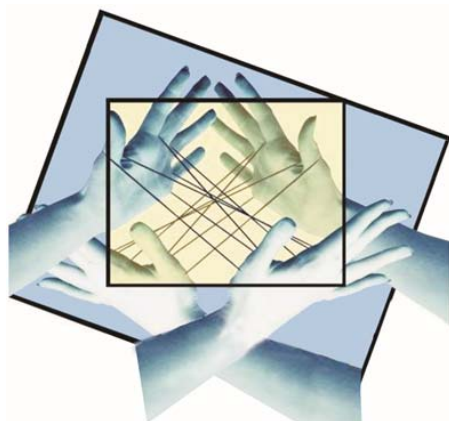


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО»



ЛИЧНОСТЬ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ: РЕСУРСЫ И ПРЕОДОЛЕНИЕ

**Материалы Международной научно-практической конференции,
посвященной 25-летию факультета психологии
Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского**

(Омск, 4–5 октября 2018 г.)

© ФГБОУ ВО «ОмГУ им. Ф.М. Достоевского», 2018

ISBN 978-5-7779-2324-0



2018

УДК 159.923
ББК 88.37я43
Л666

Рецензенты:

канд. психол. наук, доцент *Е.М. Коротева*; канд. психол. наук, доцент *Н.В. Лейфрид*

Редакционная коллегия:

д-р психол. наук, профессор *Л.И. Дементий* (гл. редактор); канд. психол. наук, доцент *А.Ю. Маленова* (отв. редактор); зав. учебно-научной лабораторией *А.А. Маленов*

Л666

Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление [Электронный ресурс] : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию факультета психологии Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского (Омск, 4–5 октября 2018 г.) / [редкол.: Л. И. Дементий (гл. ред.), А. Ю. Маленова (отв. ред.), А. А. Маленов]. – Электрон. текст. дан. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см.

ISBN 978-5-7779-2324-0

В издание вошли доклады участников Международной научно-практической конференции, состоявшейся 4–5 октября 2018 г. в Омском государственном университете им. Ф.М. Достоевского. Научная проблематика конференции включает несколько направлений: методологические, теоретические и методические проблемы копинг-исследований: от классики до современных трендов; нормативные и ненормативные трудные жизненные ситуации: преодоление, ресурсы, психологическое сопровождение; преодоление и ресурсы в контексте жизнедеятельности личности: возрастной аспект; социально-психологические, семейно-средовые и экосоциальные копинг-ресурсы личности; копинг-ресурсы личности в пространстве социально-экономических, профессиональных и организационных стрессов; психотехнологии сохранения физического и психологического здоровья человека в трудных жизненных ситуациях; проблема преодоления и копинг-ресурсов в исследованиях молодых ученых.

Для профессиональных психологов – исследователей и практиков, студентов факультетов психологии, педагогов, социальных работников, менеджеров, врачей.

УДК 159.923
ББК 88.37я43

Авторы опубликованных материалов несут полную ответственность за точность приведенных цитат, собственных имен, соответствие ссылок оригиналу и прочие сведения.

Позиции редакционной коллегии и авторов материалов не всегда совпадают.

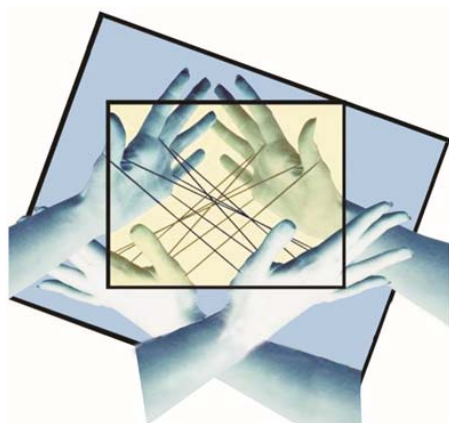
Материалы печатаются в авторской редакции.

Текстовое электронное издание
Самостоятельное электронное издание

Минимальные системные требования:
процессор с частотой 1,3 ГГц или выше; ОЗУ 512 Мб;
Microsoft Windows XP/Vista/7/8/10; Adobe Acrobat Reader 8.0 и выше; CD-ROM; мышь

MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE RUSSIAN FEDERATION

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
"DOSTOEVSKY OMSK STATE UNIVERSITY"



PERSONALITY IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS: RESOURCES AND COPING

**Materials of the International Scientific and Practical Conference,
dedicated to the 25th anniversary of the Faculty of Psychology,
Dostoevsky Omsk State University**

(Omsk, October 4-5, 2018)

© Dostoevsky Omsk State University, 2018

ISBN 978-5-7779-2324-0

Omsk

Omsk State University Publishing House

2018

UDC 159.923
LBC 88.37я43
L666

Reviewers:

candidate of psychological sciences, associate professor *E.M. Koroteeva*;
candidate of psychological sciences, associate professor *N.V. Leifrid*

Editorial board:

doctor of psychological sciences, professor *L.I. Dementiy* (editor-in-chief);
candidate of psychological sciences, associate professor *A.Yu. Malenova* (managing editor);
manager of educational and scientific laboratory *A.A. Malenov*

L666

Personality in difficult life situations: resources and coping [Electronic resource] : materials of the international scientific and practical conference, dedicated to the 25th anniversary of the Faculty of Psychology, Dostoevsky Omsk State University (Omsk, October 4-5, 2018) / [editorial board: L. I. Dementiy (editor-in-chief), A. Yu. Malenova (managing editor), A. A. Malenov]. – Electronic text data. – Omsk : Omsk State University Press Publishing House, 2018. – 1 electronic optical disk (CD-ROM) ; 12 cm.

ISBN 978-5-7779-2324-0

The publication includes reports of participants of the International Scientific and Practical Conference, held on October 4-5, 2018 in Dostoevsky Omsk State University. The scientific issues of the conference include several areas: methodological, theoretical and methodical problems of coping-research: from classics to modern trends; normative and non-formative difficult life situations: coping, resources, psychological support; coping and resources in the context of personality of life: age aspect; social-psychological, family-environmental and ecosocial coping-resources of personality; coping-resources of personality in the space of socio-economic, professional and organizational stresses; psychotechnology of preserving the physical and psychological health of a person in difficult life situations; problem of coping and resources in research of young scientists.

For professional psychologists – researchers and practitioners, students of psychology departments, teachers, social workers, managers, doctors.

UDC 159.923
LBC 88.37я43

Authors of the published materials bear full responsibility for accuracy cited, own names, compliance of references to the original and other data. Positions of editorial board and authors of the materials not always coincide. Materials are printed in author's edition.

Text electronic publication
Independent electronic publication

Minimal system requirements:

1.3 GHz or faster processor and higher; 512 Mb RAM;
Microsoft Windows 2000/XP/Vista/7; Adobe Acrobat Reader 8.0 and higher; CD-ROM; mouse

Издается в авторской редакции
Макет подготовлен в Издательстве ОмГУ



Технический редактор *Н.В. Москвичёва*
Программно-техническая реализация *Е.А. Малыгиной*

Дата выпуска: 07.12.2018.
1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
Тираж 8 копий. Объём 3,0 Мб.

Издательство
Омского государственного университета
им. Ф.М. Достоевского
644077, г. Омск, пр. Мира, 55а
тел.: 8 (3812) 67-32-55, 64-30-61, 64-13-07

НАВИГАЦИЯ ПО ИЗДАНИЮ

Инструкция для читателей

1. Для быстрого перехода к нужному разделу используйте интерактивное содержание:
 - нажмите кнопку «Закладки» (иконка имеет вид  или ) на боковой (левой) панели;
 - в открывшейся панели, прокручивая Содержание, найдите название раздела;
 - кликнув по названию раздела, перейдите к его тексту.

2. Если боковая панель с кнопкой «Закладки» отсутствует, настройте ее следующим образом:

– если вы используете раннюю версию Adobe Reader, зайдите в меню «Просмотр», выберите «Панели навигации», нажмите кнопку «Закладки»;

– если вы используете последние версии Adobe Reader, зайдите в меню «Просмотр», выберите «Показать / Скрыть», далее – «Области навигации», в выпадающем меню нажмите «Закладки».

Далее действуйте в соответствии с указаниями п. 1.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ, ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КОПИНГ-ИССЛЕДОВАНИЙ: ОТ КЛАССИКИ ДО СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНДОВ

<i>Блинова О.А.</i> Персональная идентичность как ресурс совладающего поведения.....	15
<i>Воробьева И.В., Кружкова О.В., Бабинова М.Р.</i> Стратегии поведения молодежи в интернет-среде: вызовы контента с элементами экстремизма.....	18
<i>Воронцова О.Р., Крюкова Т.Л.</i> Личностная готовность к переменам как когнитивно-поведенческий показатель субъективного возраста.....	22
<i>Григорьев П.Е., Васильева И.В.</i> Возможная связь веры в собственную удачливость и объективной оценки интуиции с учетом половых различий.....	26
<i>Дементий Л.И.</i> Ответственность и локус контроля как личностные основания и ресурсы регуляции пищевого поведения.....	30
<i>Крюкова Т.Л., Хохлова Ю.А.</i> Феномен когнитивных искажений в субъективной оценке жизненных событий.....	33
<i>Куликов Л.В.</i> Обыденные представления о душевных силах.....	37
<i>Куфтяк Е.В., Севастьянова У.Ю., Пономарева К.А., Рысина А.А.</i> Механизмы психологической защиты и копинг-стратегии: гендерный аспект.....	40
<i>Маленова А.Ю.</i> Оценка поведенческих копинг-ресурсов субъекта экзаменационной аттестации.....	43
<i>Москвитина О.А.</i> Определение человеком трудной жизненной ситуации как возможность для совладания с ней.....	48
<i>Портнова А.Г., Богомолов А.М.</i> Адаптационная и личностная зрелость как ресурсы развития и предикторы совладания с трудной жизненной ситуацией.....	52
<i>Потанин С.П.</i> Отражение трудных жизненных ситуаций в жизненных мирах личности.....	55
<i>Чикер В.А., Горчаков Д.М.</i> Ключевые кризисные исторические события последнего столетия в России с точки зрения представителей различных поколений.....	60

Секция 2. НОРМАТИВНЫЕ И НЕНОРМАТИВНЫЕ ТРУДНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ: ПРЕОДОЛЕНИЕ, РЕСУРСЫ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

<i>Айсина Р.М.</i> Стратегии психологического консультирования безработных предпенсионного возраста.....	64
<i>Акбирова Р.Р., Абитов И.Р., Ильченко М.В.</i> Исследование особенностей совладания со стрессом женщин с нормально протекающей и осложненно протекающей беременностью.....	68
<i>Бекова Ж.К., Рыскулова М.М.</i> Психологическая помощь в трудной жизненной ситуации.....	72
<i>Бойко А.Д., Никифорова Д.М.</i> Типы безопасного и небезопасного поведения студентов и преподавателей в стрессовых ситуациях.....	76
<i>Капустина А.Н.</i> Перфекционизм как стратегия преодоления сложных жизненных ситуаций.....	80
<i>Куба Е.А.</i> Совладание с ситуацией падения суперболида.....	84
<i>Николаев Н.В., Третьякова Т.Г., Жукова А.Д.</i> Связь личностных особенностей и включенности в процесс получения информации о теракте с отсроченными психологическими последствиями (на примере теракта в Петербургском метрополитене 03.04.2017).....	88
<i>Рябикина З.И., Хозяинова П.М.</i> Отсутствие мужчины в семье, как осложненная жизненная ситуация, обуславливающая маскулинизацию женщины.....	93
<i>Сапоровская М.В.</i> Психологическое благополучие и повседневный стресс в полных и неполных семьях.....	96
<i>Слотина Т.В.</i> Психологическая сепарация от родителей и копинг-стратегии юношей и девушек – студентов вуза.....	100
<i>Тацёва А.И., Гриднева С.В.</i> Своеобразие суицидов несовершеннолетних в трудных жизненных ситуациях.....	104
<i>Терехова О.И., Богданова М.В.</i> Эффективность совладающего поведения старшеклассников в ситуации подготовки и сдачи государственных экзаменов.....	109
<i>Урузбаева Г.Т., Айтышева А.М., Валиева А.Б., Богданова Р.Р.</i> Социально-психологическое сопровождение семей, имеющих проблемы в алиментных отношениях.....	113
<i>Фурманов И.А.</i> Копинг с ситуацией ревности индивидов с различными стилями привязанности.....	117
<i>Шипова Н.С., Севастьянова У.Ю.</i> Инвалидность как трудная жизненная ситуация в контексте близких отношений.....	121

Секция 3. ПРЕОДОЛЕНИЕ И РЕСУРСЫ В КОНТЕКСТЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ: ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ

<i>Алимова Е.Г.</i> К вопросу об использовании защитных механизмов в подростковом возрасте в зависимости от самооценки	125
<i>Антилогова Л.Н., Черкевич Е.А.</i> Преодоление трудных жизненных ситуаций в подростковом возрасте.....	129
<i>Афоница Е.И.</i> Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в подростковом возрасте.....	132
<i>Бондырева Е.Н., Курочкина И.А.</i> Проблема волевого самоконтроля подростков из семей, находящихся в социально опасном положении	136
<i>Борисова Н.М.</i> Связь личностных характеристик и копинга во взрослости	140
<i>Бугера Т.Н.</i> Социально-психологические особенности профилактики агрессивного поведения у подростков	144
<i>Велиева С.В.</i> Копинг-стратегии и психические состояния дошкольников	148
<i>Войтова Н.В.</i> Психологический смысл и эффективность адаптации современных подростков.....	152
<i>Гроголева О.Ю.</i> Склонность к суицидальному риску, копинг-поведение и адаптивные стратегии девиантных подростков Республики Тыва	155
<i>Гутник Е.П.</i> Личностные ресурсы совладания в ситуациях принятия риска в юношеском возрасте	159
<i>Евсеев Е.В.</i> Особенности отношения молодежи к суициду, убийству и эвтаназии как фактор суицидальной превенции	162
<i>Карловская Н.Н., Биличенко Т.Е.</i> Взаимосвязь эмоционального интеллекта, агрессивности, чувства вины и стыда у подростков	166
<i>Коблик Е.Г., Садовникова Т.А., Сотникова Ю.А.</i> Меры профилактики суицидального поведения подростков, развитие жизнестойкости.....	171
<i>Купченко В.Е.</i> Акцентуации характера, социометрический статус и суверенность как факторы суицидального риска подростков.....	177
<i>Потапова Ю.В., Жарина О.С.</i> Жизнестойкость личности как копинг-ресурс в юношеском возрасте	181
<i>Рахимова И.И.</i> Профилактика формирования зависимости от компьютерной игры в юношеском возрасте	184
<i>Рыскулова М.М., Бекова Ж.К.</i> Гендерные особенности копинг-поведения у студентов.....	187
<i>Шелковникова И.А., Белозай К.Н.</i> Нервно-психическое напряжение как фактор суицидального риска у подростков: гендерные аспекты проблемы	191
<i>Шинина Т.В.</i> Ресурсы жизнестойкости личности в пространстве формирования готовности подростков к самостоятельной жизни.....	195

Секция 4. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СЕМЕЙНО-СРЕДОВЫЕ И ЭКОСОЦИАЛЬНЫЕ КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ

<i>Бардиер Г.Л.</i> Социальный капитал как ресурс жизнестойкости личности	199
<i>Белан Е.А.</i> Ситуационные детерминанты активности гиперсовладания	203
<i>Горская Г.Б.</i> Психологические ресурсы устойчивости к хроническому стрессу: динамический анализ	206
<i>Епихина Н.Ю., Ковалева А.В.</i> Социально-психологические копинг-ресурсы пожилого населения прифронтовых линий как фактор жизнестойкости личности.....	210
<i>Зиявитдинова Г.З.</i> Психологические аспекты семейно-брачных отношений	214
<i>Иващенко Н.Н., Шаталина В.В.</i> Кросскультурные барьеры и социально-психологические ресурсы мигрантов при получении медицинской помощи в Великобритании	217
<i>Корнеева А.И.</i> Семья как ресурс выхода из кризисных состояний	221
<i>Кружкова О.В., Воробьева И.В., Жданова Н.Е.</i> Вандальная активность подростков и юношей как совладание с негативными воздействиями городской среды	225
<i>Маргошина И.Ю.</i> Созависимость в системе личностных характеристик членов семей химических аддиктов	228
<i>Нартова-Бочавер С.К.</i> Домашняя среда как ресурс веры в справедливый мир.....	231
<i>Одилова Н.Г.</i> Социальный интеллект и социальная компетентность как факторы развития социальной зрелости личности.....	234

<i>Раянова Ю.Ю.</i> Формирование конструктивных копинг-стратегий в межличностных коммуникациях подростков.....	238
<i>Самохвалова А.Г.</i> Личностные и средовые ресурсы преодоления коммуникативных трудностей на детских этапах онтогенеза	241
<i>Смирнова Ю.С.</i> Психологический анализ ситуаций конфликта как ресурс развития конфликтной компетентности студентов	246
<i>Совмиз З.Р.</i> Социально-психологические копинг-ресурсы субъектов командной деятельности.....	250

Секция 5. КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ В ПРОСТРАНСТВЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ОРГАНИЗАЦИОННЫХ СТРЕССОВ

<i>Барышева Е.И.</i> Копинг-стратегии преподавателей вуза: гендерный аспект	253
<i>Бойко А.Д., Кружкова О.В., Воробьева И.В.</i> Деструктивное поведение персонала: от совладания к разрушению.....	257
<i>Васильева И.В., Григорьев П.Е.</i> Интуиция как ресурс жизнестойкости у сотрудников ОВД.....	261
<i>Гришина А.В., Косцова М.В.</i> Экспериментальная модель совладающего поведения у студентов – будущих специалистов в области энергетики	264
<i>Зайцева Ю.В.</i> Взаимосвязь самообъективации и карьерных ориентаций студенток и девушек-молодых специалистов	267
<i>Карагачева М.В., Ситников В.Л., Церфус Д.Н.</i> Образ пострадавшего, аттитюды и жизнестойкость сотрудников МЧС	271
<i>Криворучко М.В.</i> Профессионально-важные качества педагогов как предикторы их профессионального выгорания	275
<i>Кролевец О.П.</i> Ресурсы и антиресурсы личности в профессиональном стрессе	279
<i>Маленов А.А.</i> Адекватная профессиональная самооценка как ресурс личности и деятельности практического психолога.....	283
<i>Менлибекова Г.Ж.</i> Жизнестойкость личности: андрагогический аспект	286
<i>Оболенская А.Г.</i> Роль личности в возникновении и преодолении трудных финансовых ситуаций. Девиации	289
<i>Рерке В.И., Портная Я.А.</i> Бессознательные влечения и их влияние на эмоциональное выгорание врачей.....	293
<i>Сафаев Н.С., Мираширова Н.А.</i> Профессиональная зрелость учителя в современной психологической литературе	297
<i>Старченкова Е.С., Водопьянова Н.Е., Столярчук Е.А.</i> Проактивное совладающее поведение как фактор профессионального здоровья специалистов социэкономических профессий.....	300
<i>Степура И.В.</i> Роль личности психолога в преодолении профессионально обусловленных конфликтов в семье и ближайшем некорпоративном окружении.....	304
<i>Стреленко А.А., Киселева М.М.</i> Парадигма юмора как копинг-поведение в деятельности медицинских работников	308
<i>Фокина М.В.</i> Ресурсы противостояния эмоциональному выгоранию в деятельности педагогов.....	311
<i>Чумак Н.И.</i> Социально-психологические характеристики сотрудников пенитенциарной системы: профессиональная деформация и эмоциональное выгорание личности.....	314
<i>Шагарова И.В.</i> Ситуационный контекст и стратегии совладания личности в профессиональных стрессовых ситуациях (на примере сотрудников банка)	319
<i>Шингаев С.М.</i> Психологическое обеспечение профессионального здоровья выпускников вузов-молодых менеджеров в трудной жизненной ситуации адаптации к профессиональной деятельности.....	322

Секция 6. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

<i>Абросимов И.Н.</i> Совладающее поведение в структуре психологической адаптации личности к хроническому соматическому заболеванию	326
<i>Буркова С.А., Широкова И.В.</i> Внутренняя картина здоровья младшего школьника как основа здоровьесберегающего поведения.....	330
<i>Вагайцева М.В.</i> Психологическое сопровождение личности в ситуации онкологического заболевания.....	334

<i>Грушко Н.В., Чернобровкина С.В.</i> Модель психолого-педагогической поддержки студентов с ограниченными возможностями здоровья.....	338
<i>Клышевич Н.Ю.</i> Жизнестойкость и копинг-стратегии у онкологически больных взрослых.....	342
<i>Корабельник П.Ю., Карпова Э.Б., Жукова А.Д.</i> Социально-психологические особенности больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	346
<i>Левит Л.З.</i> Терапия личностной уникальностью: позитивные иллюзии и варианты копинга.....	350
<i>Максименко Ж.А.</i> Информационно-коммуникативные технологии как ресурс преодоления трудной жизненной ситуации людьми с ОВЗ и инвалидностью.....	356
<i>Маякова О.С.</i> Социальная активность в подростковом возрасте как ресурс психологической безопасности личности.....	359
<i>Мирошниченко А.А., Мерзлякова Д.Р.</i> Процесс сохранения и укрепления психологического здоровья в процессе обучения инженеров.....	362
<i>Солодухин А.В., Яницкий М.С., Серый А.В.</i> Эффективность методов когнитивно-поведенческой психотерапии при работе с копинг-поведением пациентов с ИБС при подготовке к коронарному шунтированию.....	366
<i>Степанова Л.Г.</i> Нарративная практика в работе с травмой.....	369
<i>Трухан Е.А., Морозова Н.Н., Будько Т.О.</i> Стратегии преодоления стрессовых ситуаций у пациентов с депрессией.....	372
<i>Трухан Е.А., Самак М.Н.</i> Копинг-стратегии личностей алекситимического типа.....	375
<i>Уразова А.А., Фанталова Е.Б.</i> Особенности самосознания больных, страдающих нервной анорексией.....	378
<i>Филатова А.Ф.</i> Творческое самовыражение как способ сохранения здоровья в трудной жизненной ситуации.....	382
<i>Фишер Т.А., Богданова М.В., Вахитова З.З., Петров С.А.</i> Психоиммунологический подход к изучению защитно-адаптационных механизмов психики (на примере подростков, проживающих в условиях Арктики).....	386
<i>Хазова С.А.</i> Копинг-стратегии взрослых с ограниченными возможностями здоровья и их роль в сохранении качества жизни.....	390

Секция 7. ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ И КОПИНГ-РЕСУРСОВ В ИССЛЕДОВАНИЯХ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

<i>Веснин А.С.</i> Копинг-ресурсы студентов в ситуации экзамена.....	394
<i>Дианова Е.А.</i> Добровольческая деятельность как форма социального участия молодежи Омской области.....	398
<i>Касьянова К.В.</i> Детско-родительские отношения как фактор суицидального риска у подростков.....	402
<i>Козлякина Е.Н.</i> Кризис адаптации при переходе из начальной школы в среднюю.....	405
<i>Куваева И.О., Токсарова В.В.</i> Жизнестойкость и стратегии преодоления стресса у юниоров-тхэквондистов (на примере сборной Свердловской области).....	409
<i>Лепешко К.В.</i> Когнитивные и эмоциональные детерминанты совладания с ситуацией проволочки ревности социального сравнения.....	414
<i>Плоцкая А.А.</i> Проблема копинг-исследований в бразильской психологической школе.....	418
<i>Попова М.С.</i> Жизненные стратегии лиц с визуальными ограничениями.....	421
<i>Прокуратова Е.А.</i> Копинг-стратегии студентов медицинского вуза с разным уровнем нервно-психической устойчивости.....	425
<i>Федотова Е.Е.</i> Удовлетворенность различными сферами жизни как фактор субъективного благополучия студенческой молодежи.....	428
<i>Христенко А.Н.</i> Особенности личностных трансформаций студентов, находящихся в зоне военного конфликта: постановка проблемы.....	431
<i>Чередниченко Т.А.</i> Взаимосвязь копинг-поведения и социальных аксиом студенческой молодежи.....	435

CONTENTS

Section 1. METHODOLOGICAL, THEORETICAL AND METHODICAL PROBLEMS OF COPING-RESEARCH: FROM CLASSICS TO MODERN TRENDS

<i>Blinova O.A.</i> Personal identity as a resource coping behavior	15
<i>Vorobyeva I.V., Kruzhkova O.V., Babikova M.R.</i> Strategies of youth behavior in the Internet environment: challenges of content with elements of extremism	18
<i>Vorontsova O.R., Kryukova T.L.</i> Personal readiness for changes as a cognitive-behavioral indicator of subjective age	22
<i>Grigoriev P.E., Vasilieva I.V.</i> Possible connection of faith in its own mercy and objective estimation of intuition taking into account of sexual differences	26
<i>Dementiy L.I.</i> Responsibility and locus of control as personality foundations and resources of regulation of food behavior.....	30
<i>Kryukova T.L., Khokhlova Yu.A.</i> Cognitive distortions phenomenon in the evaluation of life events	33
<i>Kulikov L.V.</i> Common views on the soul forces	37
<i>Kuftyak E.V., Sevastyanova U.Yu., Ponomareva K.A., Rysina A.A.</i> Psychological defense mechanisms and coping strategies: gender aspect	40
<i>Malenova A.Yu.</i> Evaluation of behavioral copying resources of the subject of examination attestation	43
<i>Moskvitina O.A.</i> The definition of personality difficult situation as a resource able to coping with it	48
<i>Portnova A.G., Bogomolov A.M.</i> Adaptative and personal maturity as resources of development and predictor of coping with difficult life situation	52
<i>Potanin S.P.</i> The reflection of the real-life situations in the lifeworld of personality	55
<i>Chiker V.A., Gorchakov D.M.</i> Key crisis historical events of the last century in Russia from the point of view of representatives of different generations.....	60

Section 2. NORMATIVE AND NON-FORMATIVE DIFFICULT LIFE SITUATIONS: COPING, RESOURCES, PSYCHOLOGICAL SUPPORT

<i>Aysina R.M.</i> Counseling the unemployed of pre-retirement age: main strategies and methods	64
<i>Akbirova R.R., Abitov I.R., Ilchenko M.V.</i> Research of specifics of peculiarities of coordination with stress of women with normally protecting and complicated protein pregnancy	68
<i>Bekova Zh.K., Ryskulova M.M.</i> Psychological help in difficult life situation.....	72
<i>Boyko A.D., Nikiforova D.M.</i> Types of safe and unsafe behavior of students and teachers in stressful situations	76
<i>Kapustina A.N.</i> Perfectionism as a strategy to overcome difficult situations	80
<i>Cuba E.A.</i> Coping with superbolid falling situation	84
<i>Nikolaev N.V., Tretyakova T.G., Zhukova A.D.</i> Communication of personal features and inclusions in the process of obtaining information about the terror with disabled psychological consequences (for example a terrorist act in the petersburg metropolitan 03.04.2017).....	88
<i>Ryabikina Z.I., Khozyainova P.M.</i> No men in the family as an entitled life situation, influencing the maskulinization of a woman	93
<i>Saporovskaya M.V.</i> Psychological well-being and everyday stress in full and incomplete families.....	96
<i>Slotina T.V.</i> Psychological separation from parents and coping strategy for youth and girls – students of the higher education.....	100
<i>Tashcheva A.I., Gridneva S.V.</i> The performance of suicides of minors in difficult life situations.....	104
<i>Terekhova O.I., Bogdanova M.V.</i> Effectiveness of coping behavior of students of high school in the situation of preparation and passing of state examinations.....	109
<i>Uruzbaeva G.T., Aitysheva A.M., Valieva A.B., Bogdanova R.R.</i> Social-psychological support of families who have problems in alimentary relations	113
<i>Fourmanov I.A.</i> Coping jealousy situation of individuals with differences attachment styles	117
<i>Shipova N.S., Sevast'yanova U.Yu.</i> Disability as a difficult life situation in the context of close relations.....	121

Section 3. COPING AND RESOURCES IN THE CONTEXT OF PERSONALITY OF LIFE: AGE ASPECT

<i>Alimova E.G.</i> To the question of the use of protective mechanisms in a teenager in dependence on the self-assessment.....	125
<i>Antilogova L.N., Cherkevich E.A.</i> Overcoming difficult life situations in adolescent age	129
<i>Afonina E.I.</i> The interrelation of the emotional intelligence and copying strategies at the adolescent age	132
<i>Bondyрева E.N., Kurochkina I.A.</i> The issue of a volitional self-control that occurs in teenagers, who come from families in socially dangerous situations	136
<i>Borisova N.M.</i> Communication of personal characteristics and copying in adult	140
<i>Bugerya T.N.</i> Social-psychological features of prevention of aggressive behavior in adolescents	144
<i>Velieva S.V.</i> Copying strategies and psychic conditions of preschoolers	148
<i>Voitova N.V.</i> Psychological sense and effectiveness of adaptation of contemporary adolescents.....	152
<i>Grogoleva O.Yu.</i> Propensity to suicidal risk, coping behavior and adaptive strategies of deviant adolescents in the Tyva Republic.....	155
<i>Gutnik E.P.</i> Personality resources of coping in situations of risk taking in adolescence.....	159
<i>Evseenkova E.V.</i> The attitude towards suicide in the relation with the attitudes towards murder and euthanasia among russian students.....	162
<i>Karlovskaya N.N., Bilichenko T.E.</i> Interrelation of emotional intelligence, aggression, sense of guilt and shame at teenagers	166
<i>Koblik E.G., Sadovnikova T.A., Sotnikova Yu.A.</i> Measures to prevent suicidal behavior of teenagers, reinforcing their resilience and vitality.....	171
<i>Kupchenko V.E.</i> Personal accuracy, sociometric status and sovereignty as the factors of suicidal risk of adolescents	177
<i>Potapova Yu.V., Zharina O.S.</i> Hardiness as a coping-resource in the adolescence	181
<i>Rakhimova I.I.</i> Prevention of development of dependence on computer game at young age.....	184
<i>Ryskulova M.M., Bekova Zh.K.</i> Gender peculiarities of coping behavior among students.....	187
<i>Shelkovnikova I.A., Belogai K.N.</i> Neuropsychic stress as a factor of suicidal risk in adolescents: gender aspects of the problem.....	191
<i>Shinina T.V.</i> Resources of the person's vitality in the space for the formation of adolescents' readiness for independent living	195

Section 4. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL, FAMILY-ENVIRONMENTAL AND ECOSOCIAL COPING-RESOURCES OF PERSONALITY

<i>Bardier G.L.</i> Social capital as a resource of a person's hardiness.....	199
<i>Belan E.A.</i> Situational determinants of activity giper coping	203
<i>Gorskaya G.B.</i> Psychological resources of resistance to chronic stress: dynamic analysis.....	206
<i>Epikhina N.Yu., Kovaleva A.V.</i> Social-psychological coping resources of the front-line population as a factor of a person's vitality	210
<i>Ziyavitdinova G.Z.</i> Psychological aspects of family-marriage relations.....	214
<i>Ivashinenko N.N., Shatalina V.V.</i> Migrant's cultural barriers and coping-strategy during contact with medical services in the UK.....	217
<i>Korneeva A.I.</i> Family as a resource to escape from crisis conditions.....	221
<i>Kruzhkova O.V., Vorobyeva I.V., Zhdanova N.E.</i> Vandal activity of teenagers and young men as a coping with the negative effects of the urban environment	225
<i>Margoshina I.Yu.</i> Codependency in the system of personal characteristics of members of families of chemical addicts	228
<i>Nartova-Bochaver S.K.</i> Home environment as a resource of belief in a just world	231
<i>Odilova N.G.</i> Social intelligence and social competence as factors for the development of social maturity of the person.....	234
<i>Rayanova Yu.Yu.</i> Formation of constructive copying strategies in interceptual communications of adolescents.....	238
<i>Samokhvalova A.G.</i> Personal and environment resources of overcoming communicative difficulties on children stages of ontogenesis	241
<i>Smirnova Yu.S.</i> Psychological analysis of conflict situations as a resource of students' conflict competence development.....	246
<i>Sovmiz Z.R.</i> Socio-psychological coping resources of the teamwork subjects	250

Section 5. COPING-RESOURCES OF PERSONALITY IN THE SPACE OF SOCIO-ECONOMIC, PROFESSIONAL AND ORGANIZATIONAL STRESSES

<i>Barysheva E.I.</i> Coping strategies of teachers of universities: gender aspect	253
<i>Boyko A.D., Kruzhkova O.V., Vorobyeva I.V.</i> Destructive behavior of employee: from coping to destruction.....	257
<i>Vasileva I.V., Grigoriev P.E.</i> Intuition as a resource of hardiness of police officers	261
<i>Grishina A.V., Kostsova M.V.</i> Experimental model of coping behavior in students – future specialists in the field of energy.....	264
<i>Zaitseva Yu.V.</i> The relationship between self-objectification and career orientations of female students and young specialists	267
<i>Karagacheva M.V., Sitnikov V.L., Tserfus D.N.</i> The image of the victim, attitudes and resilience of staff	271
<i>Krivoruchko M.V.</i> The professionally important qualities of teachers as predictors of their professional burnout	275
<i>Krolevets O.P.</i> Resources and antiresource of personality in professional stress.....	279
<i>Malenov A.A.</i> Adequate professional self-appraisal as resource of personality and activity of practical psychologist.....	283
<i>Menlibekova G.Zh.</i> Resilience of a person: the andragogical aspect.....	286
<i>Obolenskaya A.G.</i> The role of the personality in the emergence and overcoming of difficult financial situations. Devices.....	289
<i>Rerke V.I., Portnaya I.A.</i> Unconscious attitudes and their influence on the emotional burnout of doctors.....	293
<i>Safaev N.S., Mirashirova N.A.</i> Professional maturity of the teacher in modern psychological literature	297
<i>Starchenkova E.S., Vodopianova N.E., Stolyarchuk E.A.</i> Proactive coping behavior as a factor of occupational health among specialists of socioeconomic professions	300
<i>Stepura I.V.</i> The role of the psychologist's personality in overcoming professionally defined conflicts in the family and the nearest non-corporate environment	304
<i>Strelenko A.A., Kiseleva M.M.</i> Paradigm of humor as a coping behavior in the activities of medical workers	308
<i>Phokina M.V.</i> Resources of the confrontation of emotional burnout in teachers.....	311
<i>Chumak N.I.</i> Psychological stability to stress and professional and moral deformation of penitentiary system employees	314
<i>Shagarova I.V.</i> Situational context and personality strategies in professional stress situations (on the example of the bank employees).....	319
<i>Shingaev S.M.</i> Psychological ensuring professional health of graduates of higher education institutions-young people of managers in the difficult life situation of adaptation to professional activity	322

Section 6. PSYCHOTECHNOLOGY OF PRESERVING THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A PERSON IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

<i>Abrosimov I.N.</i> Coping behavior in the structure of psychological adaptation of the person to chronic somatic disease.....	326
<i>Burkova S.A., Shirokova I.V.</i> The inner health picture as a model of health-saving behavior in primary-school children	330
<i>Vagaytseva M.V.</i> Psychological support of a person in a situation of cancer	334
<i>Grushko N.V., Chernobrovkina S.V.</i> Model of psychology and pedagogical support of students with limited opportunities of health	338
<i>Klyshevich N.Ju.</i> Hardiness and coping-strategies at the adults with oncological diseases.....	342
<i>Korabelnik P.Yu., Karpova E.B., Zhukova A.D.</i> Socio-psychological characteristics of patients with musculoskeletal disorders	346
<i>Levit L.Z.</i> Personal uniqueness therapy: positive illusions and coping variants	350
<i>Maksimenko Zh.A.</i> Information and communicative technologies as the resource to coping with difficult life situation by people with disabilities.....	356
<i>Mayakova O.S.</i> Social activity in adolescent age as a resource of psychological security of the person	359
<i>Miroshnichenko A.A., Merzlyakova D.R.</i> The process of preserving and strengthening psychological health in the process of teaching engineers	362

<i>Solodukhin A.V., Yanitskiy M.S., Seryy A.V.</i> The efficiency of the methods of cognitive-behavioral psychotherapy when working with coping behavior of patients with IHD in preparation for coronary artery bypass grafting	366
<i>Stepanova L.G.</i> Narrative practice in working with trauma.....	369
<i>Truhan E.A., Morozova N.N., Bud'ko T.O.</i> Coping strategies in patients with depression	372
<i>Truhan E.A., Samak M.N.</i> Coping strategies of alexithymic personality.....	375
<i>Urazova A.A., Fantalova E.B.</i> Features of self-consciousness of in patients with nervous anorexia nervosa	378
<i>Filatova A.F.</i> Creative self-expression as way preservations of health in the difficult life situation.....	382
<i>Fisher T.A., Bogdanova M.V., Vakhitova Z.Z., Petrov S.A.</i> Psychoimmunological approach to the study of the defense-adaptive mechanisms of the psyche (on the example of adolescents living in the Arctic).....	386
<i>Khazova S.A.</i> Coping strategies of adults with disabilities and their role in preserving the quality of life.....	390

Section 7. PROBLEM OF COPING AND RESOURCES IN RESEARCH OF YOUNG SCIENTISTS

<i>Vesnin A.S.</i> Coping resources of students in the exam situation.....	394
<i>Dianova E.A.</i> Voluntary activity as a form of social participation of the youth of the Omsk region	398
<i>Kasyanova K.V.</i> Child-parental relations as a factor of suicidal risk in adolescents	402
<i>Kozlyakina E.N.</i> Crisis adaptation in the transition from the elementary school to average	405
<i>Kuvaeva I.O., Toksarova V.V.</i> Hardiness and coping strategies among Taekwondo junior team	409
<i>Lepeshko K.V.</i> Cognitive and emotional determinants coping with situation of provocation of jealousy social comparison	414
<i>Plotskaya A.A.</i> The problem of copyng researches in brazilian psychological school	418
<i>Popova M.S.</i> Life strategies of persons with visual limitations	421
<i>Prokuratova E.A.</i> Coping-strategy of the medical university students with several degres of neuropsychological resistance	425
<i>Fedotova E.E.</i> Satisfaction with different spheres of life as a factor of subjective wellbeing of student's youth	428
<i>Khristenko A.N.</i> Features of personal transformations of the students who are in a zone of the military conflict: problem statement	431
<i>Cherednichenko T.A.</i> Interconnection of coping behavior and social axioms student youth	435

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ, ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КОПИНГ-ИССЛЕДОВАНИЙ: ОТ КЛАССИКИ ДО СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНДОВ

УДК 111 : 316.6

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ КАК РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

О.А. Блинова

*Россия, Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет
E-mail: olesyablinova79@yandex.ru*

Личность является основным ресурсом для преодоления стрессовых ситуаций. Выбор стратегий преодоления стресса зависит от качества личности. По мнению автора, основным качеством личности, позволяющим реализовать наиболее эффективные копинг-стратегии, является персональная идентичность.

Ключевые слова: совладающее поведение, стресс, копинг-стратегии, персональная идентичность.

PERSONAL IDENTITY AS A RESOURCE COPING BEHAVIOR

O.A. Blinova

*Russia, Yekaterinburg, Ural State Pedagogical University
E-mail: olesyablinova79@yandex.ru*

Personality is the main resource to overcome stressful situations. The choice of strategies to overcome stress depends on the quality of the individual. According to the author, the main quality of the person, allowing to realize the most effective coping strategies, is personal identity.

Key words: coping behavior, stress, coping strategies, personal identity

Зигмунт Бауман определил окружающую нас реальность как «текучую современность», характеризующуюся отсутствием устойчивых ориентиров, на которые можно было бы опираться и которыми можно было бы руководствоваться. Это приводит к тому, что современность «безнадежно неопределенна, не задана заранее и может подвергнуться многочисленным и глубоким изменениям прежде, чем эти усилия достигнут своего подлинного завершения: т. е. завершения жизни человека» [1, с. 13]. Таким образом, ответственность за качество своей жизни, за происходящие в ней события, и позитивные, и особенно, негативные, ложится на плечи самого человека.

Ответственность – категория экзистенциальная и является онтологически укорененной. Иначе говоря, хочет человек или нет, готов или не готов, а нести ответственность ему придется. И здесь возникает диалектическое противоречие: с одной стороны, отказаться от свободы невозможно, а с другой, человек не всегда готов к ней. В результате субъект оказывается в ситуации стресса. Согласно теории Г. Селье [5], стресс представляется собой неспецифическую

реакцию организма на внутренние или внешние угрожающие воздействия. Стресс мобилизует все системы организма, направляя их на противостояние стресс-воздействию. Не смотря на этот, казалось бы, положительный эффект, завершающей стадией стресса, по утверждению Г. Селье, является истощение, что может стать причиной различных заболеваний, как психологических, так и физиологических, негативно сказывающихся на качестве жизни человека.

Жизнь в состоянии стресса невыносима, поэтому человек ищет возможные способы выхода из стрессового состояния. Поведение, направленное на поиск выхода из стресса, в психологии получило название совладающего. Неотъемлемым от него является понятие копинга, т. е. преодоления. Копинг чаще всего рассматривается как совокупность конкретных стратегий, позволяющих субъекту максимально эффективно преодолеть стресс-воздействие. А. Лазарус и С. Фолкман выделяют два основных копинг стиля [2]:

– эмоционально-ориентированный копинг, представляющий собой эмоциональную реакцию на раздражители. Основная характеристика, с помощью которой можно описать данный стиль совладания со стрессовой ситуацией, это компенсаторность. Компенсаторность выражается в стремлении забыться (алкоголь, наркотики), уйти (уснуть, не замечать) от стрессовой ситуации, дабы компенсировать негативные эмоции и переживания. Другими словами, эмоционально-ориентированный копинг имеет своей целью сохранение эмоционального равновесия, т. е. отказ от конкретных действий по разрешению стресс-ситуации ради сохранения собственного внутреннего комфорта. Такой стиль поведения можно сравнить с «бегством от свободы» Э. Фромма, когда проще спрятать голову в песок, сделать вид, что ничего не происходит, чем предпринять активные конструктивные действия. Но в данной ситуации человек забывает то, слова З. Фрейда о том, что подавленные эмоции не умирают, а будучи вытесненными в бессознательное, продолжают изнутри влиять на человека, ожидая «первой возможности сделаться активной и послать от себя в сознание искаженного, ставшего неузнаваемым заместителя» [6, с. 332] в результате чего наступает «бесконечное страдание», предстающее в образе различных фобий, комплексов, погружая человека в состоянии фрустрации и тем самым усиливая стресс. В результате стресс становится дистрессом и порождает депрессивные состояния и психосоматические расстройства. И человек оказывается в исходной точке, но имея солидный багаж негативного опыта.

– проблемно-ориентированный копинг представляет собой рациональный анализ проблемы, нацеленный на выработку плана разрешения стресс-ситуации. Характеристиками данного стиля копинг поведения можно назвать:

- ✓ сознательность, т. е. воздержание от импульсивных и поспешных действий;
- ✓ аналитичность, т. е. анализ проблемной ситуации, ее дробление на более простые и их восходящее разрешение;
- ✓ социальность, т. е. при необходимости обращение за помощью к другому.

Проблемный копинг носит конструктивный характер, поскольку направлен на разрешение проблемной ситуации, а не на ее вытеснение, как это происходит в случае с эмоциональным копингом. Его целью является поиск и реализация эффективного решения стресс-ситуации и принятие ответственности за него.

Чем обусловлен выбор того или иного стиля копинга? Является известным фактом, что разные люди по-разному реагируют на одни и те же стресс-воздействия. Причиной тому является персональные характеристики самой личности. В связи с этим нас заинтересовал следующий вопрос: каким качеством должна обладать личность, которая при возникновении стрессовой ситуации готова взять на себя ответственность за нее?

Мы полагаем, что таким качеством личности является персональная идентичность, т. е., качество личности, при котором она воспринимает себя как целостного на физическом и ментальном уровнях, автономного, самодостаточного, уникального, активно действующего и

ответственного субъекта, открытого для взаимодействия с другими людьми. Качество персональной идентичности базируется на понимании факта ответственности человека за себя, свои поступки и свое бытие в целом. «Человек не является существом раз и навсегда данным, также как и существом, предсказанным или положенным кем-то другим или для кого-то другого, а существом, целиком самообещающим, способным «ручаться за себя как за будущность» [3, с. 308]. Копинг, обусловленный персональной идентичностью, способствует поиску и реализации такого решения, которое будет эффективно для конкретного человека. Оно не будет навязано извне, либо принято под давлением, напротив, ему присуща корреляция с «самостью» и личностной уникальностью человека.

Опираясь на исследования Е.И. Рассказовой и др. [4, с. 82–118], мы полагаем, что в процессе совладания качество персональной идентичности способствует выбору таких эффективных копинг-стратегий, как:

- 1) принятие произошедшего и нацеленность на конструктивное решение проблемы;
- 2) планирование, осознанный выбор действий в проблемной ситуации;
- 3) поиск социальной поддержки, необходимость услышать совет, сочувствие, поддержку;
- 4) сдерживание совладания, ожидания наилучшего времени для реализации выбранного решения;
- 5) личностный рост, переосмысление сложившейся ситуации в позитивном контексте;
- 6) подавление конкурирующей деятельности, сосредоточенность на преодолении конкретного стресса и избегание иных форм активности;
- 7) активное совладание, т. е. конкретные действия, направленные на разрешение стрессовой ситуации.

Указанные копинг-стратегии коррелируют с философией экзистенциализма и буддизма. Экзистенциализм говорит, что ответственность есть то, что позволяет преодолевать абсурдность бытия. Буддийская философия учит позитивному принятию любой ситуации и поиску выхода из нее. Будда говорил, что, оказавшись в сложной ситуации не нужно вопрошать у высших сил: «за что мне все это?», а нужно с улыбкой сказать: «Спасибо! Я извлеку из этого урок и сделаю это прямо сейчас». Таким образом, обусловленный качеством персональной идентичности выбор копинг-стратегий характеризуется с одной стороны эгоизмом, а с другой, – мужеством. Эгоизм здесь рассматривается в позитивном смысле, как самостоятельный выбор того, как будет складываться твоя жизнь. Мужество есть готовность признать себя неправым и начать все заново, не оправдываясь текучестью современности. На основании изложенного, можно сделать вывод, что главным ресурсом в выборе копинг-стратегий совладающего поведения является самостоятельная и самодостаточная личность, т. е. личность, обладающая качеством персональной идентичности.

1. Бауман З. Текущая современность / пер. с англ.; под ред. Ю.В. Асочакова. СПб.: Питер, 2008. 240 с.

2. Лазарус А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии / пер. с англ. Е.В. Курдюковой. М.: Класс, 2001. 141 с. URL: <https://www.e-reading.by/book.php?book=101585>.

3. Нанси Ж.-Л. В ответе за существование // Интенциональность и текстуальность. Философская мысль Франции XX в. Томск: пер. В. Лапицкого / под ред. Б. Останина. – Томск: Изд-во «Водолей», 1998. С. 306–320.

4. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.

5. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. URL: https://royallib.com/author/sele_gans.html.

6. Фрейд З. О психоанализе // Я и Оно: Сочинения. М.: ЭКСМО-Пресс; Харьков: Фолио, 1999. С. 311–363.

СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ: ВЫЗОВЫ КОНТЕНТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЭКСТРЕМИЗМА*

И.В. Воробьева, О.В. Кружкова, М.Р. Бабикова

Россия, Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет

E-mail: galiat1@yandex.ru

В статье описывается Интернет-среда с точки зрения наличия в ней потенциальных рисков для молодежи, обсуждается их специфика по отношению к личной и общественной безопасности. Вовлечение молодежи посредством Интернет в асоциальные сообщества с экстремистской направленностью рассматривается как наиболее актуальная и социально опасная угроза. Указывается ряд стратегий и механизмов, провоцирующих интерес молодых людей к определенным сетевым ресурсам, обнаруженным в интернет-контенте при его анализе на наличие экстремистских маркеров.

Ключевые слова: Интернет, интернет-контент, молодежь, экстремизм, риски, экстремистские сообщества.

STRATEGIES OF YOUTH BEHAVIOR IN THE INTERNET ENVIRONMENT: CHALLENGES OF CONTENT WITH ELEMENTS OF EXTREMISM

I.V. Vorobyeva, O.V. Kruzhkova, M.R. Babikova

Russia, Yekaterinburg, Ural State Pedagogical University

E-mail: galiat1@yandex.ru

The article describes the Internet environment from the point of view of the potential risks to youth, their specificity in relation to personal and public security is discussed. Involvement of young people via the Internet in antisocial communities with extremist orientation is considered as the most urgent and socially dangerous threat. A number of strategies and mechanisms are indicated that provoke young people's interest in certain network resources discovered in internet content when analyzing the presence of extremist markers.

Keywords: Internet, internet content, the youth, extremism, risks, extremist communities.

Интернет-среда в современных реалиях становится полноценной средой жизнедеятельности человека, используя ресурсы которой он не только решает задачи профессиональной сферы, но и реализует свою коммуникацию, организует досуг и пр. Так, Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) сообщает, что в 1 квартале 2018 г. доля пользователей Интернета в России составила 80 %. Ежедневно выходят в Сеть 62 %, среди россиян от 18 до 24 лет этот показатель превышает 95 % [2].

Однако, как и любая другая среда, виртуальное пространство содержит в себе определенные угрозы, на которые избирательно реагируют пользователи в зависимости от пола, возраста, образования и других объективных и субъективных факторов. Используя в качестве определяющей характеристики возраст, для молодежи можно обозначить следующие группы рисков:

Экономические риски. Возможности современных технических устройств позволяют не только оптимизировать часть необходимых для каждого человека экономических опера-

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта «Интернет как инструмент формирования психологической готовности молодежи к экстремистскому поведению», проект № 16-29-09512.

ций (оплата покупок, перевод денежных средств, совершение обязательных платежей и др.), но использовать виртуальное пространство как инструмент для получения прибыли. При этом, специалисты указывают, что именно глобальная сеть предоставляет наиболее комфортные условия для совершения экономических интернет-преступлений (кража денег с банковских счетов – фишинг, мошенничество в электронной торговле, транслирование ненадлежащей рекламной и маркетинговой информации и др.) [3; 4]. Также в связи с позиционированием виртуальной среды как среды со свободным доступом к любой информации возникает проблема авторских прав, которые также могут затрагивать экономические интересы человека или целой группы людей.

Социально-коммуникативные риски. Виртуальная среда предоставляет уникальные возможности по быстрому обмену информацией, предлагает самые разнообразные формы общения, провоцирует человека на вступление в коммуникацию с самыми разными людьми. Однако, доступность, простота и лёгкость интернет-взаимодействия имеют и свои негативные последствия. Так, О.В. Терещенко, рассматривая социальные риски Интернет, относит к ним: непрозрачность работы информационно-коммуникационных технологии (сбор и обработка персональных данных), потерю конфиденциальности, наличие или отсутствие цензуры и рецензирования, правил их применения [4]. Действительно, именно в виртуальной среде появились такие деструктивные формы общения как троллинг и кибербуллинг [1], становится возможной анонимная агрессия, формируется зависимость от общественного мнения и установка на социальное одобрение посредством лайков, постов и репостов.

Риск вовлечения в асоциальные группы, в том числе и экстремистского характера. В силу отсутствия технических возможностей полноценного контроля и проработанных юридических норм, интернет-среда стала чрезвычайно востребованной площадкой для деятельности самых разных асоциальных групп и сообществ. Среди них можно выделить деструктивные сообщества (клубы самоубийц); группы, пропагандирующие насилие и жестокость (догхантеры); культивирующие ценность риска и рисковое поведение посредством продвижения рискованных видов «спорта» (паркур, зацепинг); сообщества, вербующие для участия в различных видах опасной или правонарушающей деятельности (экстремистские группы); нарушающие этические нормы (порнографические галереи, чайлдфри-сообщества) [4]. Необходимо подчеркнуть, что именно молодежь чаще всего становится мишенью для деятельности данных групп, применяемые ими механизмы и техники вовлечения в асоциальные сообщества, учитывают не только актуальные потребности молодых людей, но и их возрастные особенности, а также высокую степень включенности в интернет-среду.

Риск формирования интернет-зависимости. Как и любое другое аддиктивное поведение, интернет-зависимость включает в себя широкий спектр поведенческих моделей, отличающейся характеристикой которых является проблема самоконтроля собственных потребностей и влечений. Так, К. Янг выделяет пять типов данной формы девиации: киберсексуальная зависимость, пристрастие к виртуальным знакомствам (избыточность знакомых и друзей в Сети), навязчивая потребность в Сети (игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах), информационная перегрузка или навязчивый web-серфинг (бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам), компьютерная зависимость (навязчивая игра в компьютерные игры) [5]. Молодежь, как правило, более восприимчива к выбору подобных аутодеструктивных моделей собственного поведения, в силу целого ряда причин – низкая критичность, отсутствие устойчивых ценностных ориентиров, мотив любопытства, склонность к риску, конформная позиция и т. п.

Риск личностной деформации и стагнация развития. Данную группу рисков можно обозначить скорее как следствие всех вышеперечисленных, причем негативный эффект в виде стагнирующей траектории личностного развития возможен как от восприимчивости чело-

века к воздействию одной группы рисков, так и их суммарной совокупности. К признакам личностной деформации под влиянием интернет-среды специалисты относят появление глубоких переживаний и неадекватных реакций (например, агрессии) при необходимости хотя бы на время отказаться от Интернета; в неспособности сделать это самостоятельно, без принуждения.

Рассматривая вовлечение молодежи в экстремистские сообщества как наиболее социально опасную угрозу, и, осуществив анализ интернет-контента на предмет наличия в нем маркеров с экстремистским содержанием, нами были обнаружены наиболее распространённые механизмы, провоцирующие интерес молодежи к подобным сетевым ресурсам.

Стратегия дискредитации. Предполагает умаление авторитета, унижение, оскорбление и опорочивание объекта критики через «наклеивание ярлыков», создания образа врага, «правды-наполовину» и дезинформирования (распространение заведомо ложной информации). Как правило, выбирается известная персона, обладающая определенной популярностью в молодежной среде, и посредством ее дискредитации провоцируется ответ, подкрепляется дискуссия на экстремистскую тематику. Наблюдаемые поведенческие стратегии молодежи при данном варианте разнообразны – от открыто агрессивно-протестных реакций, до появления сомнений и согласия с навязываемым мнением. Однако общим для них является преимущественно неадаптивный для личности характер реагирования на проблемную ситуацию.

Стратегия запугивания. В информационном контенте создается психологическая напряженность через описание негативных прогнозов, детальную прорисовку страшных последствий, связанных с событиями прошлого и настоящего, дезинформирование (распространение заведомо ложной информации). Механизм действия также предполагает провоцирование у молодежи неадаптивных стратегий реагирования сначала эмоционального плана (возникновение чувства безнадежности, апатии, подавленности и пр.), далее поведенческих паттернов, связанных с попытками совладать с ситуацией (бегство, изоляция и пр.).

Стратегия самопрезентации. Формируется положительный и правомерный образ деятельности экстремистских группировок; предлагается оправдание экстремистской деятельности желанием возродить и сохранить свою культуру, традиции, язык, религию, территорию. Как правило, у молодежи инициируется когнитивный ответ, связанный с переосмыслением уже имеющейся информации, сравнением с историческими примерами, наделянием особым часто религиозным смыслом. Стратегии можно отнести к относительно адаптивным, однако при наличии несформированных ценностных ориентиров, они могут спровоцировать молодого человека на вступление в сообщество с экстремистской направленностью и поддержание его идей.

Стратегия формирования этноцентрических установок. В контент выкладывается информация о романтически овеянном образе защитника-воина, богоизбранности определенного народа, его уникальности и обоснованности агрессивной защиты от представителей других этнических групп. В данном случае акцент делается на поиск последователей, относящихся к определенному этносу («братья», «сестры») и усилении чувства идентичности с данной группой.

Манипулятивная стратегия. Предполагает скрытое внедрение в психику адресата целей, желаний, намерений, отношений, установок, императивов, не совпадающих с теми, которые имеются у адресата в данный момент, и формирующих протестное не только настроение, но и поведение.

Таким образом, усиление погружения молодежи в виртуальную среду создает особые условия взаимодействия личности и информационной среды, не типичные для реальной жизни. Многообразие, чрезвычайно высокий объем, доступность и не всегда высокая достоверность информации, распространяющейся в среде Интернет, изначально создают разноплано-

вые риски для безопасности личности и общества, а присутствие отдельных людей или групп, использующих уязвимости информационной среды Интернет в корыстных асоциальных целях, провоцирует возникновение ситуации управляемой радикализации молодежи и общей дестабилизации общества.

1. Булатова Е.И. Сетевые коммуникативные стратегии: троллинг // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств. 2017. № 2 (31). С. 75–78. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_29329674_82204568.pdf.

2. Жизнь в интернете и без него // Данные опросов ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/index.php?Id=236&uid=9024>.

3. Иевлев О.П. Влияние негативных факторов на здоровье человека и общество при использовании икт // Т-Comm: Телекоммуникации и транспорт. 2017. Т. 11, № 3. С. 71–75. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_29010227_62393472.pdf.

4. Терещенко О.В. Социальные риски в интернет-среде // Социология. 2016. № 1. С. 62–67. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_26099657_89517342.pdf.

5. Янг К. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Internet. № 41. URL: <http://www.iworld.ru>.

ЛИЧНОСТНАЯ ГОТОВНОСТЬ К ПЕРЕМЕНАМ КАК КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТА*

О.Р. Воронцова, Т.Л. Крюкова

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

E-mail: olga_voroncova_p@mail.ru

Жизнь субъекта в новом современном мире, транзитивном обществе с нестабильностью и неопределенностью ценностей и норм у людей средней взрослости (40–60 лет) нередко сопровождается отрицанием необходимости перемен и любых изменений. В статье анализируются различные точки зрения на этот феномен в теориях развития о периоде средней взрослости. Представлены результаты эмпирического исследования личностной готовности к переменам.

Ключевые слова: средняя взрослость, субъективный возраст, готовность к переменам.

PERSONAL READINESS FOR CHANGES AS A COGNITIVE-BEHAVIORAL INDICATOR OF SUBJECTIVE AGE

O.R. Vorontsova, T.L. Kryukova

Russia, Kostroma, Kostroma State University

E-mail: olga_voroncova_p@mail.ru

Everyday life in the new modern world, transitive society with instability and uncertainty of values and norms are making people of middle adulthood (40-60 years old) deny necessity and need to change. The article presents analysis of various development theories focusing on the period of middle adulthood. The results of empirical research of personal readiness for changes are revealed.

Keywords: middle adulthood, subjective age, personal readiness for changes.

В последние десятилетия становится всё очевиднее, что современный сложный мир включает постоянные, непрерывные и интенсивные изменения во всех сферах жизни: цифровизацию и виртуализацию жизни, роботизацию, становление сетевого общества и т. д. Эти изменения происходят под влиянием одного общего мета-тренда – возрастающей скорости изменений, что приводит к большему увеличению сложности мира и ощутимо влияет на каждого человека, вынуждая его принимать / не принимать перемены [5].

Для обозначения того, что происходит сейчас в мире, введено немало терминов: мир VUCA – это аббревиатура из английских слов: Volatility – нестабильность; Uncertainty – неопределенность; Complexity – сложность; Ambiguity – неоднозначность, «текущая современность» [1]; «транзитивное общество» [6].

Вызовы нового мира касаются всех поколений. Молодое поколение оказывается в выигрышном положении, так как для них многие технологии – это привычная часть мира, в котором они родились, и вхождение в этот мир осознается как естественный процесс их взросления. На наш взгляд, наиболее значимым и проблемным принятие перемен становится для среднего поколения, т.н. «neither young, nor old» («ни молодых, ни старых»), т. е. тех, кому 40–60 лет. Таких немало: количество людей в возрасте 40–60 лет составляет 40 373 тыс. чел.

* Исследование выполняется при финансовой поддержке РФФИ, проект 18-013-01005А.

(27,5 %), и это второй по количеству возраст после людей 20–40 лет, по данным Росстата на 1 января 2018 г. [13].

Кто они – поколения «neither young, nor old»? Согласно возрастной периодизации, принятой Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), средний возраст – это возраст от 45–59 лет. Представители различных теорий развития соглашаются в том, что период средней зрелости продолжается с 35–40 до 60–65 лет. К. Юнг называл этот период – зрелостью – «послеполуденным временем» [10]. Согласно Э. Эриксону, периоду от 40–65 лет соответствует «социальный» кризис – противоречие между «продуктивностью» и «стагнацией» [9]. Средняя зрелость по Дж. Левинсону, 45–60 лет, период завершения карьерного роста; окончание активного родительства; пересмотр отношения к здоровью и образу жизни [12]. Согласно концепции теории *life-span development* (развитие на протяжении жизни), П. Балтеса и др., для людей «среднего возраста» характерно стабильное биологическое функционирование, снижение нормативных исторических факторов, формирование экономических, социальных и личностных ресурсов, позволяющих противостоять негативным событиям [2].

Какие же изменения происходят в период средней зрелости, способствующие / препятствующие принятию перемен во всех сферах жизни человека: физической, социальной, профессиональной, семейной? Приведем данные анализа оценок состояния своего здоровья людьми средней зрелости за 2016 г. Оказалось, что, если в возрасте 35–44 лет оценку «очень хорошее» (здоровье) имели 4,3 % людей, «хорошее» – 51,7 %, «удовлетворительное» – 41,3 %, «плохое» – 2,4 %, «очень плохое» – 0,3 %, то в возрасте 45–54 лет эти показатели изменились и составили 0,9 % (снижение показателя на 79 %); 35,1 % (снижение показателя на 32 %); 57,5 % (повышение показателя на 39 %); 5,0 % (повышение показателя на 108 %); 0,5 % (повышение на 67 %) соответственно. В возрасте 55–59 лет эти же показатели составили 0,9 % (показатель не изменен); 18,5 % (снижение еще на 48 %; общее снижение показателя за 15 лет составило 64 %); 70,4 % (повышение показателя на 22 %; общее повышение показателя за 15 лет составило 70 %); 9,2 % (повышение показателя на 84 %; общее повышение показателя за 15 лет составило 280 %); 0,8 % (повышение составило 60 %; общее повышение показателя за 15 лет составило 166 %) соответственно [4]. Данные говорят, что люди меняются, что отражается в их когнитивных оценках и поведении.

Известные исследования Е.А. Сергиенко показывают, что одной из главных особенностей средней зрелости является высокий субъективизм человека при оценке своего возраста: после 25 лет нарастает тенденция оценивать себя моложе своего хронологического возраста; особенно значительна эта разница после 50 лет, достигая разницы в 16 лет в сторону его уменьшения [7]. Субъективный возраст человека (*subjective age*) – это самовосприятие собственного возраста. Близкими понятиями являются – возрастная идентичность (*age identity*), когнитивный возраст (*cognitive age*). При анализе связей субъективного возраста 40–50-летних с их социальными переменными (семьи, детей, внуков, работы, удовлетворенности материальным положением) и наличием вредных привычек была обнаружена только корреляция между субъективным биологическим возрастом и уровнем образования: чем выше уровень образования, тем лучше человек себя чувствует, по его оценке, [8].

Модель субъективного возраста «Мои возрасты» Р. Кастенбаума определяет субъективный возраст по четырём критерия: самоощущение (эмоциональный возраст), внешний вид (биологический возраст), интересы (интеллектуальный возраст) и меру жизненной активности (социальный возраст) [11].

Другая модель измерения субъективного возраста определяет, насколько насыщены значимыми событиями прошлое и будущее для личности: если их больше в прошлом, субъект ощущает себя старше своих лет, а если планы перевешивают то, что достигнуто, субъект чувствует себя моложе [3].

Чтобы понять, удастся ли поколению «neither young, nor old» справиться с переменами и насколько они готовы к их принятию/непринятию, было проведено пилотажное эмпирическое исследование. Методики: 1) опросник «Личностная готовность к переменам» – (*PCRS – Personality change readiness survey*, A. Rollnik, S. Heather, M. Gold и K. Hall; первичная адаптация Бажановой Н.А, Бардиер Г.Л., 2007); 2) интервью о готовности к переменам 3) оценка субъективного возраста человеком на основе модели возрастной идентичности человека «Мои возрасты» Р. Кастенбаума, 1972.

Выборка составила 30 человек в возрасте от 40 до 60 лет: 15 мужчин и 15 женщин, 15 человек в возрасте 40–50 лет и 15 человек в возрасте 50–60 лет, давших добровольное согласие принять участие в исследовании. Это люди: с разным уровнем образования (43 % имеют высшее образование), семейным положением (90 % женаты/замужем), сферам деятельности (43 % занимаются умственным трудом), 33 % имеют дачи, 95 % имеют детей/внуков.

В исследовании личностной готовности к переменам у мужчин и женщин обнаружен низкий уровень развития шести из семи свойств этого конструкта – *страстность, оптимизм, смелость/предприимчивость, адаптивность, уверенность и толерантность к двусмысленности* (менее 21 балла), кроме параметра *находчивость*, который имеет средний (оптимальный вариант) уровень развития – от 22 до 26 баллов. Это говорит о низкой личной готовности к переменам и у мужчин, и у женщин, при этом *находчивость*, как умение находить выходы из сложных ситуаций, обращаться к новым источникам для решения новых проблем развита на среднем уровне. Сравнение выборок по критерию Манна-Уитни показало, что различия между мужчинами и женщинами по уровню всех семи свойств не значимы.

В исследовании личностной готовности к переменам в двух возрастных группах – 40–50 лет и 50–60 лет обнаружен низкий уровень развития шести из семи свойств у обоих возрастов, кроме *находчивости* у респондентов в возрасте 40–50 лет (средний уровень выраженности). Прослеживается явное снижение показателей с увеличением возраста, причем различия между двумя выборками 40–50 лет и 50–60 лет по параметрам *страстность и смелость/предприимчивость* статистически значимы ($p < 0,05$).

Оценка субъективного возраста на основе модели возрастной идентичности человека «Мои возрасты» по формуле:

$$\text{Субъективный возраст} = (\text{эмоциональный возраст} + \text{биологический возраст} + \text{интеллектуальный возраст} + \text{социальный возраст}) / 4$$

показала, что субъективный возраст у мужчин-респондентов возраста 40–60 лет равен 51 год с расхождением от хронологического на 9 лет, у женщин-респондентов возраста 40–60 лет равен 49 лет с расхождением от хронологического на 10 лет. Субъективный возраст у респондентов обоих полов в возрасте 40–50 лет равен 47 лет с расхождением от хронологического на 9,8 лет, у респондентов обоих полов в возрасте 50–60 лет равен 57 лет с расхождением от хронологического на 10 лет. Средняя разница между психологическим и хронологическим возрастом у обоих полов около десяти лет в сторону его уменьшения, что говорит об положительной иллюзии оценки возраста [8].

Полученные данные о невысокой / слабой личностной готовности к переменам у людей средней зрелости и снижении этой готовности с годами подтверждаются результатами анализа интервью. Например:

Р., жен., хронологический возраст 45, субъективный 27 лет: «Есть много моментов в этом мире, которые мне очень нравятся: технологии в первую очередь. Они сделали мою жизнь ярче и насыщеннее информационно».

Н, жен., хронологический возраст 50 лет, субъективный возраст 37 лет: «Я об этих вещах даже не задумываюсь. Я живу проблемами и радостями гораздо более приземленными».

С., муж., хронологический возраст 56 лет, субъективный 50 лет: «Не всё интересно из этого мира. Многого не знаю. Нет, я не стыжусь своего незнания, а наоборот, интересуюсь. Вопрос в другом. А нужно ли мне это?».

Наше исследование будет продолжено. Владение данными о состоянии когнитивно-поведенческих показателей субъективного возраста у людей средней зрелости может открыть перспективы для их дальнейшего развития, продуктивности, готовности к переменам в жизни Средний возраст способен быть периодом расцвета в жизни субъекта – семейной, профессиональной (карьера или творческие достижения). Он играет важную роль в обретении человеком чувства самоэффективности, самоактуализации и самоосуществления.

-
1. *Бауман З.* Текущая современность / пер. с англ.; под ред. Ю.В. Асочакова. СПб.: Питер, 2008.
 2. *Балтес П.Б.* Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамика подъёмов и спадов на протяжении всей жизни // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 63.
 3. *Головаха Е.И., Кроник А.А.* Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008.
 4. *Здравоохранение в России. 2017: стат. сб. / Росстат. М., 2017.*
 5. *Лошкарева Е., Лукша П., Ниненко И., Смагин И., Судаков Д.* Навыки будущего. Что нужно знать и уметь в новом сложном мире. URL: http://futuref.org/futureskills_ru.
 6. *Марцинковская Т.Д., Орестова В.Р.* Эстетическая парадигма в транзитивном мире // *Артикульт.* 2017. № 27(3). С. 134–143.
 7. *Мелехин А.И., Сергиенко Е.А.* Предикторы субъективного возраста в пожилом и старческом возрасте // *Экспериментальная психология.* 2015. Т. 8, № 3. С. 185–199.
 8. *Сергиенко Е.А.* Субъективный возраст человека: системно-субъективный и метакогнитивный подходы // *Актуальные проблемы теории и практики психологии: традиции и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф.: в 3 ч. (Ярославль, 19–21 мая 2011 г.).* Ярославль: ЯрГУ им. П.Г. Демидова, 2011. Ч. 1. С. 412–415.
 9. *Эриксон Э.* Детство и общество. М., 1996.
 10. *Юнг К.* Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс, 1994. С. 198.
 11. *Kastenbaum R., Derbin V., Sabatini P., Arrt S.* "The ages of me": toward personal and interpersonal definitions of functional aging // *Aging and human development.* 1972. Vol. 3(2). P. 197–211.
 12. *Levinson D.J.* The seasons of a man's life. N.Y.: Ballantine Books, 1979.
 13. Распределение численности населения Российской Федерации по полу и возрастным группам на 1.01.2018 г. // Портал Федеральной службы государственной статистики. URL: <http://www.gks.ru> (дата обращения: 10.08.2018).

ВОЗМОЖНАЯ СВЯЗЬ ВЕРЫ В СОБСТВЕННУЮ УДАЧЛИВОСТЬ И ОБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ ИНТУИЦИИ С УЧЕТОМ ПОЛОВЫХ РАЗЛИЧИЙ

П.Е. Григорьев^{1,2}, И.В. Васильева^{2,3}

¹ Россия, Симферополь, Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского

² Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет

³ Россия, Тюмень, Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД РФ

E-mail: grigorievpe@cfuv.ru; E-mail: i.v.vasileva@utmn.ru

Интуиция как представление о своей удачливости требует дальнейшего изучения. Сделана попытка проанализировать данные субъективных представлений о своей удачливости и объективных данных об успешности нелокальной интуиции, измеренной объективным методом предсказания появления фотоизображений природы. Показаны тенденции к существованию межполовых различий в успешности нелокальной интуиции и в ее связях с показателями шкалы базисных убеждений Р. Янов-Бульман (World assumptions scale).

Ключевые слова: интуиция, шкала базисных убеждений Р. Янов-Бульман WAS, представление о своей удачливости, объективный компьютеризированный тест нелокальной интуиции.

POSSIBLE CONNECTION OF FAITH IN ITS OWN MERCY AND OBJECTIVE ESTIMATION OF INTUITION TAKING INTO ACCOUNT OF SEXUAL DIFFERENCES

P.E. Grigoriev^{1,2}, I.V. Vasilieva^{2,3}

¹ Russia, Simferopol, Crimean Federal University of V.I. Vernadsky

² Russia, Tyumen, Tyumen State University

³ Russia, Tyumen, Tyumen Institute of Professional Development of Ministry of Internal Affairs

E-mail: grigorievpe@cfuv.ru; E-mail: i.v.vasileva@utmn.ru

Intuition as an idea of its own success requires further study. An attempt is made to analyze the data of subjective ideas about their own luck and objective data on the success of nonlocal intuition, measured by the objective method of predicting the appearance of photo-images of nature. Trends in the existence of gender differences in the success of nonlocal intuition and in its links to the indicators of the World assumptions scale are shown.

Keywords: intuition, World assumptions scale of Ronnie Janoff-Bulman, the idea of one's own luck, an objective computerized test of nonlocal intuition.

Интуиция представляет собой не просто загадочное явление для каждого человека, которое является мощным ресурсом, закрытым, однако, для осознания, прямого управления оным, но и представления об интуиции (или ее отсутствии) де-факто встроены в Я-концепцию и являются ее определенной, значимой частью. Это особенно важно в свете того, что интуиция проявляется в кризисных, связанных с опасностью для жизни ситуациях, как было показано, в частности, И.В. Васильевой [1]. Самые загадочные интуиционные явления связаны с ее нелокальным аспектом, когда принципиально невозможно в окружении, доступном восприятию, отследить признаки грядущего или удаленного в пространстве и времени события. Нами [2] и другими авторами, прежде всего, D. Bem [3] было экспериментально в задании предугадывания скрытых фотоизображений в компьютерной программе с генерацией истинно случайных чисел показано, что нелокальная интуиция проявляется сильнее всего в ситуациях, когда контент изображений явно обращается к значимым потребностям – прежде всего, сексуальным, а также потребности в безопасности.

Физические механизмы такого рода интуиции активно обсуждаются: в рамках методологии неклассической психологии Г.С. Прыгина [4], основанной на теории Л.С. Франка о предельной реальности, обобщенной квантовой теории Н. Walach с соавт. [5], и т. д.

В исследованиях L. Storm с соавт. [6], Н. Schmidt [7], D. Vem с соавт. [8] и других показано, что вера в успех собственной интуиции в незначительной степени подкрепляет соответствующие результаты. Однако, в работах использовались эмпирические наблюдения или опросники в виде анкет, а не психометрически обоснованный инструментарий. Кроме того, однозначного истолкования результатов не получается вследствие фактора экспериментатора, который был настроен либо скептически, либо поддерживающе в отношении проявления способностей испытуемого к нелокальной интуиции, т. е. мог явиться фасилитатором или ингибитором интуиционных способностей [8].

Как нам представляется, в обыденном сознании, да и в процессе жизнедеятельности, в представлениях респондентов «интуиция» зачастую оказывается релевантной «удачливости». При этом удачливость не затрагивает целенаправленного аспекта интуиционной деятельности, который был рассмотрен в наших исследованиях [9], а, скорее, спонтанной активности или выборов различной степени осознанности в субъективно-значимых ситуациях. Возможно, не только представление о собственной удачливости, но и другие базисные убеждения личности связаны с интуицией.

В связи с вышеизложенным нами был организован следующий дизайн исследования. В качестве опросника базисных убеждений личности была выбрана методика «Шкала базисных убеждений», основанная на когнитивной концепции базовых убеждений личности. Методика разработанная Ronnie Janoff-Bulman (адаптация М.А. Падуна, А.В. Котельниковой) включает следующие шкалы: доброжелательность мира, справедливость, образ «Я», удача, убеждения о контроле. Наряду с заполнением опросника испытуемые в удаленном от экспериментатора режиме получали задание: как можно чаще угадывать, при нажатии на какую из карт-областей на экране (левую или правую) появится фотография (изображения природы, уравновешенные по валентности и возбуждению из базы данных аффективных изображений "International Affective Picture System" с разрешения правообладателей), в противном случае демонстрировался серый фон. Использовалась авторская компьютерная программа «Антиципация аффективных стимулов», где генерация случайного события представляла собой истинно случайную величину, исходя из суммы миллисекунд системного времени во время нажатия испытуемым на кнопку выбора. Всего пользователю предоставлялось 50 последовательных попыток для предугадывания. Исходя из этого вычислялся процент успешности объективного показателя нелокальной интуиции.

В эксперименте участвовали 230 человек возраста 18–23 лет – студенты Медицинской академии (147 испытуемых женского пола, 83 – мужского). Предварительно от каждого из испытуемых, перед участием в исследовании, было получено информированное согласие. Поскольку в литературе и в наших исследованиях [3; 10; 11] имеются указания на половые особенности проявления интуиции, анализ проводился как в отношении всей выборки, так и отдельно для представителей каждого пола.

Без разделения по полам, были получены следующие результаты. Всего было предугадано 50,55 % изображений, что превышает ожидаемые 50 %, однако по биномиальному критерию это не является статистически значимым ($p = 0,120$). Корреляционный анализ между показателями опросника базисных убеждений и объективным показателем нелокальной интуиции в тестировании в компьютерной программе показал отсутствие линейных корреляций по всем шкалам (значения в пределах $\pm 0,03$), кроме шкалы «удача» ($r = 0,10$), что, однако, не является статистически значимым ($p = 0,122$).

Далее были отдельно проанализированы подвыборки представителей женского и мужского пола.

Молодые люди чаще предугадывали появления фотоизображений (в 51,25 % случаев), чем девушки (50,15 % случаев). В исследованиях различных авторов нет согласия о наличии и направленности половых различий в интуиции, но в данном случае мы склонны полагать, что, поскольку изображения не носили аффективного характера (опасность, эротика и проч.), то мужчины могли быть склонны к более успешным предсказаниям в силу эволюционных особенностей, когда важно было оценивать любую обстановку и не игнорировать даже не актуализирующие потребности фотографии.

При этом наблюдаются половые различия и в корреляциях опросника с объективным показателем нелокальной интуиции. Так, у девушек все корреляции находятся в пределах $\pm 0,09$, а корреляция с удачей составляет 0,13, что, однако, не является статистически значимым ($p = 0,111$). Можно сделать предварительное предположение о том, что в определенной степени девушки склонны адекватно оценивать свою интуицию через отчасти релевантное понятие «удача».

Что же касается молодых людей, то с объективным показателем нелокальной интуиции некоторым образом связаны лишь показатели «доброжелательность мира» ($r = 0,18$, $p = 0,096$) и «справедливость» ($r = 0,15$, $p = 0,169$), корреляции же остальных показателей опросника, в том числе, и «удача», находятся в пределах от 0 до 0,05. Отсутствие статистической значимости и слабая выраженность корреляционных взаимосвязей не позволяют сделать сколь-нибудь ясных выводов, однако, среди молодых людей, в целом несколько более интуитивных в данной выборке по сравнению с девушками, интуиция, ко всему прочему выше при наличии убеждений в доброжелательности мира и справедливости, что может означать более позитивное и уравновешенное состояние, на фоне которого лучше срабатывает интуиция. Как показывает одно из наших исследований, как правило, эти состояния или установки чаще благоприятствуют проявлению интуиции. Несмотря на то, что полученные связи не достигают уровня статистической значимости, тем не менее, данное исследование обозначает потенциальные направления будущих разработок, позволяет спланировать учет когнитивных факторов, которые могут оказать влияние на ощущение удачливости и благополучия жизнедеятельности.

1. *Васильева И.В.* Интуитивные механизмы в структуре саморегуляции в экстремальных ситуациях у представителей опасных профессий. Тюмень: Печатник, 2010.

2. *Григорьев П.Е., Васильева И.В.* Зависимость эффективности предсказания аффективно окрашенных изображений от удовлетворенности базовых потребностей // *Пространство и Время*. 2015. № 3 (21). С. 350–358.

3. *Bem D.J.* Feeling the Future: Experimental Evidence for Anomalous Retroactive Influences on Cognition and Affect // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. Vol. 100. P. 407–425. DOI: 10.1037/a0021524.

4. *Прыгин Г.С.* Неклассическая психология: психология субъектной реальности: монография. Наб. Челны: Изд-во НГПУ, 2018.

5. *Walach H., Tressoldi P., Pederzoli L.* Mental, behavioural and physiological nonlocal correlations within the Generalized Quantum Theory framework // *Axiomathes*. 2016. Vol. 26, № 3. DOI: 10.1007/s10516-016-9290-6.

6. *Storm L., Ertel S., Rock A.J.* The Sheep–Goat Effect as a Matter of Compliance vs. Noncompliance: The Effect of Reactance in a Forced-Choice Ball Selection Test // *Journal of Scientific Exploration*. 2013. Vol. 27, № 3. P. 415–435.

7. *Schmidt H.* The Strange Properties of Psychokinesis // *Journal of Scientific Exploration*. 1987. № 1.2. P. 103–118.

8. *Bem D., Tressoldi P., Rabeyron T., Duggan M.* Feeling the future: A meta-analysis of 90 experiments on the anomalous anticipation of random future events // *F1000Research*. 2015. № 4. DOI: 10.12688/f1000research.7177.1.

9. *Васильева И.В., Григорьев П.Е.* Особенности целенаправленной интуитивной деятельности аффективных изображений // XXXI Мерлинские чтения: теория, методология и практика интегрального исследования индивидуальности в современном человекознании: материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 30-летию выхода в свет труда В.С. Мерлина «Очерк интегрального исследования индивидуальности» (6–8 октября 2016 г., Пермь, Россия) / ред. кол. А.А. Волочков, А.А. Вихман, Б.А. Вяткин (науч. ред.), О.С. Самбикина. Пермь, 2016. С. 87–90.

10. *Васильева И.В., Заева М.А., Григорьев П.Е.* Связь фактора пола и особенностей интуиции у лиц юношеского возраста // *Ананьевские чтения – 2015. Фундаментальные проблемы психологии* (Санкт-Петербург, 20–22 октября 2015 г.). СПб.: СПбГУ, Скифия-принт. С. 12–13.

11. *Григорьев П.Е., Васильева И.В.* Особенности интуиции детей 6–7-летнего возраста // *Пространство и Время*. 2016. № 3–4 (25–26). С. 275–283.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ЛОКУС КОНТРОЛЯ КАК ЛИЧНОСТНЫЕ ОСНОВАНИЯ И РЕСУРСЫ РЕГУЛЯЦИИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Л.И. Дементий

Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

E-mail: dementiy@univer.omsk.su

Одной из наиболее распространенных проблем в современном обществе является проблема нарушений пищевого поведения. Усиление данной негативной тенденции приводит к необходимости изучения и понимания не только социальных и биологических факторов и причин проблемы, но и социально-психологических и личностных ее оснований. В статье приводятся результаты исследования личностных особенностей, а именно, ответственности и локуса контроля у лиц с разной степенью удовлетворенности собственным весом. Показано, что лица с высоким уровнем ответственности и интернальным локусом контроля более успешно контролируют свое пищевое поведение, тем самым достигают более удовлетворяющих их результатов.

Ключевые слова: пищевое поведение, нарушения пищевого поведения, личностные особенности и ресурсы, ответственность, локус контроля.

RESPONSIBILITY AND LOCUS OF CONTROL AS PERSONALITY FOUNDATIONS AND RESOURCES OF REGULATION OF FOOD BEHAVIOR

L.I. Dementiy

Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University

E-mail: dementiy@univer.omsk.su

One of the most common problems in modern society is the problem of eating disorders. Strengthening this negative trend leads to the need to study and understand not only the social and biological factors and causes of the problem, but also the socio-psychological and personal reasons of this problem. This article presents results of research of personal features, such as responsibility and an internal control locus of persons with different degree of satisfaction by their own weight. It is shown that persons with a high level of responsibility and an internal control locus control their food behavior more successfully, thereby achieving more satisfactory results.

Keywords: food behavior, eating disorders, personal characteristics and resources, responsibility, control locus.

Современное общество потребления представляет огромное количество искушений для человека в разных областях. Одно из таких искушений связано с разнообразием продуктов питания, появления огромного количества ресторанов, кафе, которые предлагают все более изысканные блюда. С другой стороны, современный ритм жизни часто не оставляет человеку времени для организации правильного питания, и фастфуд становится выходом из такой ситуации. Результатом этих тенденций стало увеличившееся количество людей с проблемами избыточного веса, нарушениями пищевого поведения.

Проблема пищевого поведения остро стоит и в связи с другой тенденцией, а именно культом красоты и здоровья, пропаганды стройного тела. Очень многие из нас интересуются проблемами питания, диетологии. Однако не всегда этот интерес приводит к адекватному и конструктивному поведению в отношении своего питания, образа жизни, телу.

Негативной тенденцией в связи с описанными выше явлениями стало значительное увеличение лиц с разного рода нарушениями поведения.

По данным эпидемиологических исследований в большинстве экономически развитых стран мира прослеживается отчётливая тенденция к увеличению числа людей с нарушением

пищевого поведения, сопровождающегося все чаще тяжёлыми сомато-эндокринными расстройствами и вызывающим стойкую психосоциальную дезадаптацию [2].

Ситуация стала почти критической и требует вмешательства и осмысления способов и путей ее решения. Осуществление нормального пищевого поведения в современных социокультурных условиях сопряжено с целым рядом трудностей и требует от человека дополнительных адаптационных ресурсов.

Пищевое поведение человека представляет одну из тех сфер человеческой жизни, где необходимость самоконтроля может возникать довольно часто. На пищевое поведение человека влияет множество факторов, среди которых называют общественные традиции, семейный уклад, религиозные представления, жизненный опыт, уровень развития медицины, моду, климатические условия, экономическую ситуацию и, конечно, личностные факторы. Не вызывает сомнений утверждение о том, что стиль питания отражает эмоциональные потребности и душевное состояние человека. Ситуация нарушений пищевого поведения, в частности, предъявляет повышенные требования к способности человека к саморегуляции, которая, в свою очередь, испытывает определенное влияние со стороны целого ряда личностных факторов.

Нам представляется весьма важным изучение комплекса психологических черт, которые актуально или потенциально могут определять особенности пищевого поведения человека. Среди множества личностных черт мы выделяем ответственность, локус контроля, волевой субъективный контроль и жизнестойкость личности.

В данной статье мы представляем результаты исследования ответственности и локуса контроля у лиц с разным уровнем удовлетворенности собственным весом.

В исследовании приняло участие 76 респондентов, которым было предложено ответить на вопросы авторской анкеты. Цель анкеты состояла в формировании однородной выборки респондентов с разной степенью удовлетворенности собственным весом. Удовлетворенность испытуемых своим весом фиксировалась в вопросе анкеты: «Довольны ли Вы своим весом?». В качестве ответа испытуемым предлагалось два варианта («скорее, да» и «скорее, нет»). В процессе обработки анкет из совокупности респондентов были исключены все респонденты, которых было невозможно однозначно отнести к одной из двух предполагаемых групп.

Таким образом, в исследовании были использованы данные только тех респондентов, которые, либо не удовлетворены своим весом и отмечают у себя наличие неконтролируемых пищевых привычек (Группа 1), либо удовлетворены своим весом и утверждают, что не имеют неконтролируемых пищевых привычек (Группа 2). Совокупность респондентов, в итоге, составила 60 человек (23 мужчины и 37 женщин), жителей г. Омска в возрасте от 24 до 58 лет. Задача выбора границ возраста в нашем исследовании не ставилась, поскольку пищевое поведение и его нарушения актуальны в любом возрасте. Данная выборка является независимой, сформированной по принципу доступности.

Испытуемые в одной экспериментальной серии заполняли опросники «Ответственное поведение» Л.И. Дементий, позволяющий оценить не только общий уровень ответственности, но и выраженность ее компонентов [1], «Исследование локализации контроля личности» Е.Г. Ксенофоновой [3].

В исследовании тестировалась гипотеза о том, что лица с высоким уровнем ответственности и интернальным локусом контроля более удовлетворены своим весом и не имеют ярко выраженных неконтролируемых пищевых привычек.

Результаты сравнительного анализа двух исследуемых групп показывают, что по всем шкалам методики «ответственное поведение» испытуемые 2 группы имеют более высокие показатели, что говорит о сформированной ответственности и ответственного поведения.

Согласно полученным статистическим данным (метод Манна-Уитни) испытуемые с разной степенью удовлетворенности своим весом имеют значимые различия в структуре ответ-

ственного поведения по шкалам 1–5 и шкале 8: «отношение к трудностям» ($U = 260,500$ при $p \leq 0,05$), «предвидение результатов деятельности» ($U = 270,000$ при $p \leq 0,05$), «осуществление или отказ от выполнения своих намерений» ($U = 278,000$ при $p \leq 0,05$), «отношение к новым обязанностям» ($U = 194,000$ при $p \leq 0,001$), «отношение к обещаниям» ($U = 285,500$ при $p \leq 0,05$), «эмоциональное отношение к ответственным делам» ($U = 258,500$ при $p \leq 0,05$).

Мы считаем закономерным тот факт, что испытуемые Группы 1, выразившие недовольство своим весом и отметившие у себя неконтролируемые пищевые привычки, показали более низкие результаты по отмеченным выше шкалам. Очевидно, что пищевое поведение для них сопряжено с определенными трудностями, что нашло свое отражение в более низких результатах по шкале «отношение к трудностям». Любое осознанное поведение человека, в том числе и пищевое, предполагает предвидение результатов своих действий. Результаты, полученные испытуемыми Группы 1 по данной шкале, позволяют предположить, что им труднее, чем испытуемым Группы 2, удастся прогнозировать последствия своего пищевого поведения. Аналогичная картина наблюдается и в отношении способности наших респондентов в Группе 1 осуществлять свои намерения, что может самым непосредственным образом проявляться в ситуациях, связанных с пищевым поведением и требующих проявления последовательности и настойчивости. Поскольку показатели по шкалам 1–5 и 8 значимо выше в Группе 2, следовательно, можно говорить о том, что именно эти испытуемые характеризуются большей ответственностью в целом.

Статистическая обработка данных показала, что значимые отличия между двумя группами испытуемых наблюдаются также и по шкале «локус контроля (Ио)» ($U = 138,500$ при $p \leq 0,001$). Данный результат представляется нам вполне закономерным, поскольку испытуемые Группы 2, продемонстрировавшие повышенную интернальность, довольны своим весом и отрицают у себя наличие неконтролируемых пищевых привычек. Они, вероятнее всего, считают возможным самостоятельно регулировать свои отношения с пищей. Возможно, можно говорить о том, что сама способность контролировать свое пищевое поведение накладывает отпечаток на понимание вопроса об ответственности за это самое пищевое поведение, как и за свой собственный вес. Демонстрация повышенной интернальности может свидетельствовать о том, что испытуемые Группы 2, в отличие от испытуемых Группы 1, не склонны перекладывать ответственность на других больше осознают свою собственную роль в пищевом поведении.

Таким образом, мы считаем, что важным различием двух групп испытуемых является не только и даже не столько собственно общая интернальность, сколько способность взять на себя ответственность и продемонстрировать ответственное поведение. Сравнение же показателей общей интернальности и компонентов ответственного поведения привело нас к пониманию того, что наиболее информативным в отношении пищевого поведения может являться анализ сочетания характеристик ответственности, ее уровня с локусом контроля личности с разной степенью удовлетворенности собственным весом.

Полученные данные указывают на определенные пути работы специалистов с лицами, имеющими проблемы с пищевым поведением. Явно не достаточно корректировать только установки в отношении питания. При коррекции пищевого поведения необходимо учитывать и личностные черты человека, регулирующие поведение человека в широком классе жизненных ситуациях и определяющих жизненный стиль. Принятие ответственности за собственное здоровье является, с нашей точки зрения, определяющим фактором, который может значительно изменить поведение, в том числе и пищевое.

1. Дементий Л.И. Ответственность как ресурс личности. М.: Информ-знание, 2005.

2. Коркина М.В., Дивилько М.А., Мариллов В.В. Нервная анорексия. М., 2008. 287 с.

3. Ксенофонтова Е.Г. Исследование локализации контроля личности – новая версия методики «Уровень субъективного контроля» // Психологический журнал. 1999.

ФЕНОМЕН КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ В СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКЕ ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ*

Т.Л. Крюкова, Ю.А. Хохлова

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

E-mail: tat.krukova44@gmail.com

Представлены результаты эмпирического исследования влияния когнитивных искажений на оценку произошедших в течение одного года жизненных событий. Апробирована англоязычная методика оценки влияния изменений в жизни (*Life Experiences Survey – LES*) И.Г. Сарасона и др. на русскоязычной выборке. Показано, что оцениваемые как позитивно, так и негативно события оказывают неоднозначное влияние на разных людей, причем их субъективная оценка подвержена когнитивным искажениям. Выявлены наличие, частота, возрастные и половые различия в проявлении когнитивных искажений в двух сферах (межличностных отношений и личных достижений в деятельности), а также показано их участие в предикции субъективной оценки жизненных событий/перемен.

Ключевые слова: когнитивные искажения, позитивные и негативные жизненные события, оценка, предикция / влияние.

COGNITIVE DISTORTIONS PHENOMENON IN THE EVALUATION OF LIFE EVENTS

T.L. Kryukova, Yu.A. Khokhlova

Russia, Kostroma, Kostroma State University

E-mail: tat.krukova44@gmail.com

This article presents an empirical research results about the impact of cognitive distortions on the life events evaluation. The Life Experiences Survey (*LES*) by I.G. Sarason et al. was used in the Russian sample. It is shown that events evaluated positively and negatively have an ambivalent influence on different people, and their subjective assessment is often cognitively distorted. The manifestation, frequency, age and sex differences in cognitive distortions were represented in two spheres (interpersonal relations and personal achievements). Their predictive role in life events / changes' subjective evaluation was revealed.

Keywords: cognitive distortions, positive and negative life events, evaluation, prediction/influence.

В развитии сознания, адекватной оценки реальности и адаптации к ней чрезвычайно важно изучение играющей решающую роль психологии когнитивных процессов субъекта. Фундаментальные характеристики содержания мыслей, процессов внимания и памяти, по мнению Clark, Beck, и Alford, нередко значимо связаны с разнообразными негативными состояниями субъекта [5].

Оценивая себя и выбирая определенную модель поведения, люди сравнивают себя с другими, с социальными нормами, с теми моментами, которые признаются обществом, проявляя сильную подверженность влиянию социальных установок и стереотипов. Иногда социальные установки не осознаются, применяются бессознательно [2]. Когнитивные искажения, впервые описанные в когнитивно-поведенческой терапии (А. Бек, Д. Бернс, А. Эллис), определяются как систематические ошибки в суждениях или мышлении человека. Они возникают на основе неправильных, искаженных убеждений, внедренных в когнитивные схемы, и влияют на восприятие человеком себя и других, картины мира в определенных ситуациях [1]. Когни-

* Исследование выполняется при финансовой поддержке РФФИ, проект 18-013-01005А.

тивные искажения в большей степени эмоционально окрашивают прошедшие, текущие или предстоящие события. Для каждого человека одно и то же жизненное событие, которое с ним произошло, и степень его влияния на собственную жизнь может быть оценено по-разному: положительно, отрицательно, нейтрально, а также с разной степенью адекватности. Оценка влияния жизненных событий может находиться под действием различных факторов. Когнитивные искажения занимают среди них значительное место [3]. Считается, что ошибочные когнитивные установки и автоматические мысли вызывают разрушающие переживания, губительные для психологического благополучия человека. Например, при присутствии такого типа искаженного мышления, как *катастрофизация (неадекватное преувеличение негативного содержания и влияния события)*, большинство происходящих событий и их влияние на человека оцениваются им более негативно.

В эмпирическом исследовании проверялась *гипотеза* о том, что оценка воздействия произошедших с человеком событий / перемен за последний год связана и находится под воздействием когнитивных искажений субъекта. Выборку исследования составили 138 мужчин и женщин от 20 до 60 лет (средний возраст – 32,96; стандартное отклонение – 12,03). Использовались такие методы как: Шкала когнитивных искажений (*Cognitive Distortions Scale – CDS*, Covin, R., Dozois, D.J.A., Ogniewicz, A. и Seeds, 2011) (проходит русскоязычную адаптацию) [6]; Обзор жизненного опыта: оценка влияния изменений в жизни (*Life Experiences Survey – LES*, I.G. Sarason, J.H. Johnson, и J.M. Siegel, 1978) (апробация Хохловой Ю.А., Крюковой Т.Л., 2018) [7].

Приведем некоторые результаты исследования. Самыми влиятельными за прошедший год событиями в жизни людей стали:

1. Изменения в работе и Новая работа;
2. Изменения в привычках питания;
3. Незначительные нарушения закона;
4. Выдающиеся личные достижения.

Оказалось, что при оценке значимых жизненных событий в течение последнего года у большинства респондентов присутствуют когнитивные искажения, которые связаны с субъективной оценкой воздействия этих жизненных событий на человека. Однако треть всех участников исследования отметили, что очень редко / практически никогда, не подвержены когнитивным искажениям. Чаще всего используются такие когнитивные искажения как:

1) *эмоциональные доводы / доказательства* (люди верят в то, что нечто – правда, только потому, что они так «чувствуют», игнорируя доказательства обратного), в социальных отношениях (с друзьями, партнерами и семьей): $m = 3,93$; $StD = 1,616$;

2) оба случая *катастрофизации* (только негативные представления о будущем, когда для этого нет причин) – в отношениях ($m = 3,67$ $StD = 1,640$) и в сфере деятельности, достижений ($m = 3,57$; $StD = 1,559$);

3) оба варианта *«должен соответствовать»* (перфекционизм и неумение отказывать): в сфере межличностных отношений ($m = 3,53$; $StD = 1,617$) и в деятельности, достижениях ($m = 3,66$; $StD = 1,591$).

В целом сфера отношений с другими является более чувствительной к возникновению когнитивных ошибок. Обнаруженные половые различия говорят о том, что искажения сильнее выражены у женщин, особенно *телепатия* (или «чтение мыслей» – уверенность человека в том, что он знает мысли окружающих, отказываясь принимать во внимание другие, более вероятные возможности) ($p < 0,016$) и *эмоциональные доводы* ($p < 0,013$) и больше затрагивают сферу межличностных отношений.

Получены данные, что когнитивные искажения связаны и участвуют в предикции субъективной оценки жизненных событий/перемен. Например, субъективная оценка воздействия

положительных событий взаимосвязана с такими типами ошибочного мышления как *Катастрофизация* (только негативные представления о чем-либо, особенно, о будущем) ($R = 0,36$; $p \leq 0,05$), *Сверхобобщение* (вера в то, что одно плохое событие – начало череды неудач) ($R = 0,35$; $p \leq 0,05$), *Эмоциональные доводы* («правдой» считается только то, по поводу чего человек так «чувствует») ($R = 0,26$; $p \leq 0,05$), *Черно-белое мышление* – *Все или ничего* ($R = 0,23$; $p \leq 0,05$) на уровне ниже среднего. Данная взаимосвязь является прямой, поэтому, чем выше субъективная оценка положительных событий, тем чаще некоторые люди склонны использовать когнитивные искажения: чем реже допускаются ошибки мышления, тем ниже субъективная оценка происходящих событий. Такая неоднозначная взаимосвязь, возможно, объясняется тем, что при постоянно происходящих оцениваемых положительно и объективно положительных событиях их оценка начинает искажаться в сторону занижения. Как будто люди не могут поверить, что у них все может быть все хорошо, или боятся этого (элементы мифологического мышления, суеверий, страх т.н. «сглаза» и пр.), поэтому пытаются снизить значимость событий.

Субъективная оценка воздействия отрицательных событий также взаимосвязана с когнитивными искажениями *Наклеивание ярлыков* (причисление себя к определенному типу людей, например, невезучих) ($R = 0,41$; $p \leq 0,05$), *Сверхобобщение* ($R = 0,32$; $p \leq 0,05$), *Катастрофизация* ($R = 0,28$; $p \leq 0,05$), Данная взаимосвязь может быть проинтерпретирована как с точки зрения когнитивных стилей (стили атрибуции/объяснения или *explanatory style*), так и объяснено известными чертами отечественного здравого смысла, который при оценке любого события склонен фокусироваться на его отрицательной стороне (негативный объяснительный стиль) [4].

С помощью однофакторного дисперсионного анализа было обнаружено влияние когнитивных искажений на субъективную оценку человеком жизненных событий. На оценку положительных событий больше влияет такой ошибочный тип мышления как *Телепатия* или *чтение мыслей* ($F = 2,67$; $p \leq 0,01$). Существует предикция оценки отрицательных жизненных событий уже несколькими типами искаженного мышления: *Катастрофизацией* ($F = 2,84$; $p \leq 0,01$), *Эмоциональными доводами* ($F = 2,52$; $p \leq 0,05$), *Наклеивание ярлыков* ($F = 4,87$; $p \leq 0,0001$), *Психологическими фильтрами* (фокусирование только на негативных сторонах события) ($F = 3,14$; $p \leq 0,001$), *Сверхобобщением* ($F = 3,48$; $p \leq 0,01$), *Персонализацией* (принятие ответственности за все плохое, что происходит вокруг на себя) ($F = 5,05$; $p \leq 0,0001$), *Исключением хорошего* (непринятие во внимание хорошего, отношение к хорошему как должному) ($F = 3,17$; $p \leq 0,01$). Отсюда видно, что именно субъективная оценка *негативных* жизненных событий в большей степени когнитивно искажается. В какой-то мере это, вероятно, связано с ростом уровня социальной повседневной напряженности, о которой говорят российские социологи по итогам ежегодного опроса (<https://www.levada.ru/2018/09/06/trevo-zhashhie-problemy/>).

Исходя из полученных данных, наша гипотеза о том, что оценка воздействия произошедших событий связана и находится под влиянием когнитивных искажений, подтверждается: жизненные события прошедшего года действительно оцениваются под влиянием ошибок мышления. Преимущественно искаженно оцениваются негативные события, т.к. особенностью когнитивных искажений является то, что они несут в себе, прежде всего, негативную эмоциональную нагрузку. Высокий уровень когнитивных искажений не способствует успешной когнитивной перестройке и затрудняет продуктивное совладание с переменами.

Существуют способы рациональной психологической работы с когнитивными искажениями для того, чтобы суметь их обнаружить и скорректировать. *Основной целью коррекции является исправление иррациональных, неадекватных когниций, осознание правил неадекватной обработки информации, взаимосвязи когнитивных схем, аффектов и поведения, впо-*

следствие, если это возможно, замена этих правил и искаженных мыслей на более адекватные, реалистичные, рациональные.

-
1. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. Практикум по психотерапии. СПб.: Питер, 2002. С. 370–375.
 2. Бек Дж.С. Когнитивная терапия: полное руководство: пер. с англ. М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. С. 34–35, 147–148.
 3. Крюкова Т.Л. Когнитивные ошибки и оценка социального и эмоционального одиночества // Материалы Шестой Междунар. конф. по когнитивной науке (23–27 июня 2014 г., Калининград, Россия) / под ред. Ю.И. Александрова и др. С. 364–366. URL: [<http://conf.cogsci.ru/catalog.aspx?CatalogId=224>],n [www.cogsci.ru].
 4. Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение. СПб.: Питер, 2001. С. 82–84.
 5. Clark D.A., Beck A.T., Alford B.A. Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc., 1999.
 6. Covin R., Dozois D.J.A., Ogniewicz A., Seeds P.M. Measuring Cognitive Errors: Initial Development of the Cognitive Distortions Scale (CDS) // International Journal of Cognitive Therapy. 2011. Vol. 4(3). P. 297–322.
 7. Sarason I.G., Johnson J.H., Siegel J.M. Assessing the Impact of Life Changes: Development of the Life Experiences Survey // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1978. Vol. 46, No. 5, P. 932–946.

ОБЫДЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДУШЕВНЫХ СИЛАХ*

Л.В. Куликов

*Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет
E-mail: leon-piter@mail.ru*

Рассматриваются распространенные в обыденном сознании представления о душе и душевных силах. В обыденном сознании, и в научных описаниях понятие души имеет широкое содержание. В обыденных представлениях на передний план выступает толкование души как слияния переживаний, чувствований, душевных сил как верхнего уровня потенциалов преодоления жизненных трудностей.

Ключевые слова: душа, душевные силы, чувства, настроения, дух, ресурсы преодоления.

COMMON VIEWS ON THE SOUL FORCES

L.V. Kulikov

*Russia, St. Petersburg, St. Petersburg State University
E-mail: leon-piter@mail.ru*

Considered common in everyday consciousness of the soul and soul forces. In the everyday consciousness, and in scientific descriptions, the concept of the soul has a wide content. In everyday ideas, the interpretation of the soul as a fusion of emotions, feelings, mental forces as the upper level of the potentials for overcoming life's difficulties comes to the forefront.

Keywords: soul, soul forces, feelings, moods, spirit, resources of overcoming.

Лексика обыденных и научных описаний ресурсов личности, позволяющих преодолевать трудные жизненные ситуации, имеет существенные различия. Используемые психологами понятия – эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, ресурсы совладания, ресурсы жизнестойкости, копинг-стратегии – в обыденных описаниях используются очень редко. Субъективная картина преодоления трудных жизненных ситуаций выступает важным предметом исследования. Для человека осознание и понимание происходящего с ним представляет собой отправную точку для саморегуляции, выбора стратегии и приемов совладания. По этим причинам анализ обыденных представлений о ресурсах, позволяющих преодолевать трудные жизненные ситуации, представляет для психологии большой интерес. Субъективная картина не может быть достаточно полной и дифференцированной без использования соответствующих языковых средств.

Имплицитные теории личности нередко противопоставляют научным теориям, поскольку первые возникают на основе здравого смысла, как совокупность неявных представлений одного человека или группы людей о природе личности [1; 2]. Они заслуживают обстоятельного изучения, поскольку, так или иначе, направляют социальное поведение отдельного человека, социальной или этнической группы. Если свое поведение, неудачи и достижения, расстройство и выздоровление человек объясняет теми или иными душевными качествами, то представление об их природе, о факторах их усиливающих или ослабляющих, о

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 16-06-50140-ОГН.

следствиях их наличия или отсутствия, без сомнения входит в предмет психологического исследования.

В самосознании личности душа занимает особое место. Последовательному и всестороннему ее психологическому изучению мешает объемный исторический багаж категории, ее обозначаемой. Душу человек ощущает как воплощение сущности жизни. Эта сущность раскрывается в двух главных способностях – способности чувствовать и способности реагировать, откликаться. Душа выступает весьма значимым феноменом субъективной реальности личности. Лишь по одной это причине феномен души достоин пристального внимания. Будет большой ошибкой недооценивать роль этого феномена в сфере чувств и эмоций, в анализе динамики психических состояний и настроений, возможностей их регуляции, в переживаниях субъективного благополучия.

В описаниях личности часто встречаются выражения: душевные силы и душевная слабость, тепло и жар души, щедрость или скудость души, душевные богатство или нищета, широта души, душевная развитость или неразвитость, отзывчивая, чуткая душа или черствая, холодная душа, душевный свет или мрак, душевный лад или разлад.

Значимость событий и глубина их переживания связаны напрямую. Чем выше значимость предмета, тем больший объем индивидуального времени он занимает – тем чаще человек обращается к нему в воспоминаниях, размышлениях, чувствованиях, переживаниях, мечтах. Эти переживания порождают настроение, настрой на определенный уровень своей активности, готовность к мобилизации или демобилизации. Живость предстает как характеристика жизненной силы души. Душа жива и тогда, когда нет внешней активности, деятельности, поведения, потому что есть внутреннее движение (внутренняя жизнь). Внутренний мир не является эквивалентом психики, всей психики. Это нечто сокровенное, то, что большинство людей бережет особо внимательно и скрывает от широкого круга.

В обыденных представлениях душа и дух часто отождествляются. Поскольку в них душа – воплощение жизни, то ее наличие у существа или отсутствие эквивалентно оценке существа как живого или неживого. «Душа вон» или «дух вон» – то же, что уход жизни или переход из мира живых в мир мертвых. Связанность духовных и душевных сил весьма отчетливо выступает в том, что люди придают большое значение таким характеристикам человека как великодушие и малодушие. Малодушие – слабование, отсутствие твердости духа, решительности, мужества. Малодушие – понятие обыденной лексики. В научном описании к нему ближе других понятия недостатка смелости (одно из качеств воли) и сниженной стойкости. Стойкость – одна из сторон психологической устойчивости личности, проявляющаяся в ситуациях преодоления трудностей, как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в своих силах, способность к эффективной психической саморегуляции.

То, что в научном лексиконе определяют как личностную гармонию в обыденной речи называют душевным ладом, душевной красотой, душевным совершенством, равновесием. Душевное равновесие человек также переживает как баланс имеющихся и требующихся сил. Душевное равновесие представляет собой соразмерность, уравновешенность чувствительности, отзывчивости, ранимости и успокоенности, эгоцентричности, автономности. Душевное равновесие следует понимать и как равновесие веры в себя в свои силы и в силы окружения. В частности, это равновесие между силой воздействующей причины и силой отклика.

Когда говорят о душевной силе, используя слово сила в единственном числе, по сути, имеют в виду то же, что называют еще силой духа. Тогда обсуждают: хватило у человека в решающий момент силы духа, душевной силы или не хватило. Для многих психологов здесь характерно обращение к волевым качествам личности – решительности, храбрости, настойчивости.

Личностная гармония порождает и сохраняет душевные силы человека. Личностную гармонию, душевные силы не стоит понимать как неизменные свойства личности. Динамика личностного роста (нередко противоречивая), жизненные обстоятельства, события большой значимости, изменения социокультурной среды могут вызывать как душевный подъем так и душевный спад, душевную немощь. Выражение «работать воодушевленно» обычно понимают как действовать с душой, с душевным подъемом, а в противном смысле – без воодушевления, без души, без подъёма. Душевные силы проявляются в оптимистическом настрое и открытости миру. Душевность, открытость порождает доверие к душевному человеку, открывает душу другого и позволяет прикоснуться ему к своей душе. Бездушный человек – человек без открытости и сочувствия.

Гармония бытия и активизация потенциалов человека в трудных ситуациях взаимосвязаны. Гармония позволяет полно реализовывать все силы – духовные, душевные и физические. С другой стороны, активизация всех человеческих сил создает основу для динамичного жизненного движения человека. Субъективно динамичное жизненное движение человек переживает как душевные силы, позволяющие ему быть открытым миру.

Духовная сила человека – ощущение уверенности в правильной ценностной ориентации, твердая вера. Уточним, вера в разных ее вариантах и проявлениях – не только религиозная, укрепляет оптимистический настрой, она вдохновляет и гармонизирует душевные процессы, все движения души, настроение, настрой. Сила духа поднимает настроение, воодушевленное настроение гармонизирует душевные процессы и создает основу для оптимального функционирования организменных, телесных процессов.

1. Аронсон Э. Общественное животное. М., 1999.

2. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. СПб., 2002.

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ*

Е.В. Куфтяк, У.Ю. Севастьянова, К.А. Пономарева, А.А. Рысина

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

E-mail: kuftyak@yandex.ru

Психологические защиты и копинг-стратегии рассматриваются как важные механизмы регулятивной системы стабилизации личности. Цель работы – исследование механизмов психологической защиты с учетом возраста и пола. Делается вывод о стабилизации с возрастом репертуара использования психологических защит. Установлена дифференциация выбора копинг-стратегий с учетом пола.

Ключевые слова: механизмы психологической защиты, копинг-стратегии, половозрастные особенности, младший школьный возраст, подростковый возраст.

PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS AND COPING STRATEGIES: GENDER ASPECT

E.V. Kuftyak, U.Yu. Sevastyanova, K.A. Ponomareva, A.A. Rysina

Russia, Kostroma, Kostroma State University

E-mail: kuftyak@yandex.ru

Psychological protection and coping strategies are considered as important mechanisms of the regulatory system of personality stabilization. The goal of the study is to investigate psychological defense mechanisms with account for age and sex. The conclusion about stabilization with age of repertoire of use of psychological protections is drawn. The differentiation of the choice of coping strategies based on gender.

Keywords: psychological defenses, coping strategies, sex and age peculiarities, primary school age, adolescence.

В последние годы наблюдается рост научного внимания к проблемам регуляции поведения и адаптационным механизмам человека. Особый интерес представляет собой изучение феномена психологической защиты и копинг-стратегий как важных механизмов регулятивной системы стабилизации личности [1]. Понимание природы и онтогенетической организации механизмов остается открытым для анализа вопросом [3]. Именно поэтому представляется очень важным исследование особенностей динамики механизмов регулятивной системы на разных этапах возрастного развития [2].

Целью данной работы является исследование механизмов психологической защиты с учетом возраста и пола. Всего в исследовании приняли участие 309 детей, ответы которых были подвергнуты статистической обработке. Из которых – 162 ребенка младшего школьного возраста (91 девочка, 71 мальчик), 147 испытуемых подросткового возраста (87 девочек, 60 мальчиков). Для изучения психологических защит у подростков использовался опросник «Индекс жизненного стиля» (Life style index – LSI; Р. Плутчик, 1979; адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников, 1996), для младших школьников его модифицированный вариант – «Карта оценки детских защитных механизмов» (Е.В. Чумакова, 1999). Методики позволяют оце-

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 16-36-00038.

нить тип психологической защиты: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, замещение, проекция, формирование реакции и интеллектуализация. Также для обеих групп использовалась методика «Шкала школьного гнева (MSAI)», измеряющая уровень испытываемого гнева (аффективная шкала), враждебности (когнитивная шкала) и тип совладающего поведения (позитивный копинг – совладание с гневом и деструктивный копинг – деструктивная экспрессия гнева) (P. Vroman, Gr. Yates, 2002). Изучение совладающего поведения у школьников проводилось с помощью методики «Опросник копинг-стратегий школьного возраста» (И.М. Никольская, Р.М. Грановская, 2000), у подростков – «Юношеская копинг шкала (ЮКШ) (Adolescent Coping Scale) Э. Фрайндерберг и Р. Льюиса (адаптированная Т.Л. Крюковой, 2007).

Математическая обработка полученных данных осуществлялась с использованием статистического пакета «Statistics 17.0». При обработке данных применялась первичная описательная статистика с использованием подсчета среднего арифметического (M) и вычисления стандартного отклонения, оценки значимости различий между группами по U-критерию Манна–Уитни.

При сравнении использования механизмов психологической защиты между девочками и мальчиками младшего школьного возраста было выявлено, что девочки активнее, чем мальчики используют такие механизмы как, проекция ($U = 2526,5$, $p = 0,01$), и формирование реактивных образований ($U = 1998,0$, $p = 0,000$). Девочки более эмоциональны, чаще руководствуются настроением, склонны к рефлексии. Мальчики школьного возраста активнее девочек используют такой механизм психологической защиты как замещение ($U = 2428,0$, $p = 0,003$). Современные дети, особенно младшего школьного возраста, увлечены компьютерными играми, что в свою очередь объясняет преобладание данного механизма именно у мальчиков, подверженность зависимости компьютерными играми у данной группы.

Наши данные подтверждаются немногочисленными, в основном эмпирическими работами. Исследования И.И. Марковой (2016) показывают, что мальчики младшего школьного возраста чаще, чем девочки используют «отрицание» и «замещение». А у девочек наибольшей эффективностью, по мнению автор, являются стратегии «смотрю телевизор, слушаю музыку» и «мечтаю, представляю себе что-нибудь» (Маркова, 2016).

Изучая уровень испытываемого гнева и тип совладающего поведения (шкала школьного гнева (MSAI)), можно увидеть выраженные различия по полу: когнитивный копинг выше у мальчиков, что характеризует переживание чувства несправедливости и ущемленности, неудовлетворенности желаний. Мальчики агрессивны, часто проявляют твёрдость и суровость решительны в своих действиях, любят риск; у них наблюдается резкое чередование активности и пассивности. А также высокий уровень использования Деструктивного копинга у мальчиков, направленного на разрушения. Данный копинг основан на разрешении ситуации «вне себя», так называемая экстрапунитивная форма поведения, характерная в первую очередь для мальчиков.

Далее нами были выявлены особенностей копинг-стратегий с учетом пола. У девочек в сравнении с мальчиками значимо выше выражена стратегия «Делаю: Социальные контакты». Девочки часто думают, оценивают трудную жизненную ситуацию и более открыты для ее обсуждения с окружающими. Они активнее используют данную стратегию, чем мальчики, но действенной она не оказывается.

В подростковом возрасте между мальчиками и девочками было выявлено всего одно значимое различие использования защитных механизмов: вытеснение ($U = 1916,5$; $p = 0,006$) достоверно чаще используют мальчики. Наши данные подтверждаются исследованиями Черненко (2012). Данная защита присутствует у мальчиков в младшем школьном возрасте и остается долгий срок (юношеский возраст), в то время как другие защиты уменьшаются в своем проявлении.

Значимых гендерных различий по шкале школьного гнева (MSAI) (испытываемого гнева и тип совладающего поведения) у подростков выявлено не было. Подростки, и мальчики, и девочки одинаково часто используют деструктивный копинг и аффективный копинг.

При измерении совладающего поведения подростков при помощи ЮКШ были выявлены следующие половые различия: у девочек преобладает стратегия «Работа» ($U = 2106,5$; $p = 0,04$), продуктивного стиля поведения. Высокий уровень мышления не позволяет использовать дезадаптивные механизмы психологической защиты. Однако, также преобладают стратегии непродуктивного стиля совладающего поведения, такие как «Беспокойство» ($U = 2166,5$; $p = 0,05$) и «Чудо» ($U = 2127,5$; $p = 0,056$, на уровне тенденции). Делая анализ различий копинг-стратегий у представителей разных полов, можно сделать вывод, что девочки сильнее переживают, «улавливают» стресс и более мобилизованы для совладания с ним. Им свойственна четкость анализа, склонность к алгоритму, шаблону, им также присуща интуиция, умение анализировать на эмоционально-чувственной основе.

Таким образом, большее количество различий по полу было выявлено у детей младшего школьного возраста. Репертуар использования психологических защит имеет направленность к стабилизации с возрастом. Мальчики чаще используют экстрапунитивные стратегии совладающего поведения. У мальчиков быстрая реакция на воздействие стрессовой ситуации. Они менее продуктивно справляются с ней. У девочек же адаптация к среде проходит через эмоциональные переживания. Но они легче переносят стрессовые ситуации через переключение на другие. Полагаются больше на интуицию. Вероятно, нарушение или искажение репертуара и выраженности видов адапционных механизмов у представителей мужского и женского полов может быть маркером возникающей дезадаптации или трансформации стереотипов пологолевого поведения в социуме.

1. *Куфтяк Е.В.* Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 01.03.2017).

2. *Куфтяк Е.В., Лебедев А.П., Реунова А.А.* Стратегии защитно-совладающего поведения детей в контексте психологического здоровья // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2017. № 1(42). С. 3. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 01.03.2017).

3. *Vaillant G.E.* Adaptive mental mechanisms. Their role in a positive psychology // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 89–98.

ОЦЕНКА ПОВЕДЕНЧЕСКИХ КОПИНГ-РЕСУРСОВ СУБЪЕКТА ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ АТТЕСТАЦИИ

А.Ю. Маленова

Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

E-mail: malyonova@mail.ru

Статья посвящена обсуждению структуры копинг-поведения студентов в ситуации экзамена на основе факторизации данных методики COPE. Выделены четыре копинг-стиля студентов, дана оценка их потенциальной эффективности. Полученные результаты подтверждают идею о наличии поведенческих копинг-ресурсов и возможности их замера в конкретной ситуации.

Ключевые слова: студенческий возраст, нормативные стрессы, эффективность копинга, структура копинг-поведения, копинг-стиль.

EVALUATION OF BEHAVIORAL COPING RESOURCES OF THE SUBJECT OF EXAMINATION ATTESTATION

A.Yu. Malenova

Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University

E-mail: malyonova@mail.ru

The article is devoted to the discussion of the structure of coping behavior of students in the situation of the exam based on the factorization of data from the COPE methodology. Four coping styles of students are singled out, an estimate of their potential effectiveness is given. The obtained results confirm the idea of the presence of behavioral coping resources and the possibility of their measurement in a specific situation.

Keywords: student age, normative stresses, efficiency of coping, structure of coping behavior, coping-style.

Экзаменационный стресс, несмотря на нормативный характер, не теряет своей актуальности, вызывая тревогу у обучающихся независимо от их пола и возраста, опыта, формы обучения, личностных особенностей. Вместе с тем, многократность этого стрессового воздействия должна иметь тренинговый эффект, формируя и закрепляя успешные стратегии совладания. Безусловно, обнаружение ресурсов в процессе экзаменационной аттестации требует субъектной позиции ее участников: только в этом случае возможна актуализация сильных сторон, как ситуации, так и самой личности, в нее включенной.

В рамках данной статьи мы бы хотели остановиться на обсуждении вопроса не столько о самих ресурсах студентов, сколько способах их оценки в конкретной ситуации – экзамена, что выступает основной задачей нашего исследования. В качестве предмета изучения на этом этапе нами были выбраны поведенческие копинг-ресурсы субъектов экзаменационной аттестации. Для решения поставленной задачи необходим был инструментарий, позволяющий в достаточной мере предсказывать типичные поведенческие реакции обучающихся, одновременно позволяя их оценивать с точки зрения эффективности. Несмотря на неоднозначность отношения к термину «эффективность копинга», все же многие авторы не оставляют попытки выделить продуктивные (адаптивные) стратегии, в том числе, закрепляя обнаруженные эффекты в соответствующем методическом арсенале. К последнему можно отнести «Копинг-тест» Р. Лазаруса, «Проактивное совладающее поведение» Л. Аспинвалла, Р. Шварцера,

Е. Грингласса, С. Тауберта, «Анкету оценки копинг-стратегий» Ч. Карвера, М. Шайера, Дж.К. Вайнтрауба. Мы остановили свой выбор на последнем методе в адаптации Л.И. Дементий [11]. Решение было продиктовано наличием не только диспозиционного, но и ситуационного варианта методики, а также выделение авторами гипотетически продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий, позволяющее потенциально выходить на уровень оценки эффективности совладающего поведения личности. При этом авторы оговаривают, что копинг-реакции, относимые ими к гипотетически адаптивным, определяют благоприятный результат преимущественно в ситуациях, требующих активного взаимодействия со стрессором с целью его устранения [12], а ситуация экзаменационной аттестации требует именно такой активности. Более того, многие авторы уже использовали этот инструмент для оценки поведения студентов, и полученные результаты доказывают не только его чувствительность, но и надежность [1–3; 9]. Мы также обращались к нему неоднократно, изучая копинг-поведение учащихся в разных условиях [4; 6–8]. Нами было также преодолено одно методическое ограничение – отсутствие авторской оценки ряда стратегий по критерию адаптивности/дезадаптивности [5]. В данном случае, мы бы хотели поделиться результатами, полученными путем факторизации данных на основе методики Ч. Карвера, через призму их потенциальной респурсности в ситуации экзамена.

Итак, факторный анализ позволил выделить четыре основных копинг-стиля на выборке студентов ($N = 379$) в ситуации экзамена, суммарно описывая 58,7 % общей дисперсии. Первый фактор (стиль) мы обозначили как «управление активностью» (18,53 % общей дисперсии). В его структуру входят такие стратегии, как планирование (0,782), подавление конкурирующей деятельности (0,782), активный копинг (0,758), сдерживание (0,548), принятие (0,426). Второй фактор – «социально-эмоциональный копинг» (16,63 % общей дисперсии), включает стратегии поиск активной эмоциональной (0,833) и общественной (0,771) поддержки, фокусировка на эмоциях (0,642), обращение к религии или к высшим силам, в нашем случае (0,460). Отстраняющийся копинг или копинг ухода (14,62 % общей дисперсии), объединяет отрицание (0,796), поведенческое отстранение (0,748), алкоголь (0,618), ментальное отстранение (0,488). И последний, четвертый, фактор (8,94 % общей дисперсии), мы обозначили, как позитивный копинг или положительного переосмысления, объединил две стратегии – юмор (0,804), положительное истолкование и рост (0,443).

Следует отметить, что полученные нами с помощью факторного анализа копинг-стили перекликаются по смыслу с теми паттернами, которые были выделены ранее Т.Л. Крюковой и ее коллегами [10]. Так, копинг управления активностью по смыслу близок с описанным ими проблемно-ориентированным копингом, социально-эмоциональный копинг – с эмоционально-ориентированным, копинг ухода – с копингом избегания. Особенным копинг-стилем, характерным для нашей работы, является позитивный копинг, выделившийся как отдельное направление работы с нормативными для студенческого возраста трудными ситуациями. Самостоятельность этой группы стратегий, а также их тесную взаимосвязь, отмечают в своей работе и Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин [9].

Итак, первый тип совладающего поведения связан с управлением активностью самого человека: она может стимулироваться и выражаться в непосредственном совладании с ситуацией (активный копинг) или подготовке к ней (планирование), или осторожности – подавлении любых поспешных действий (сдерживание) в области главной проблемы или только тех, что отвлекают от ее решения (подавление конкурирующей деятельности). Все это происходит на основе принятия ситуации, признании ее в качестве реального стрессора. Очевидно, что этот стиль относится к адаптивным (продуктивным) вариантам копинга в ситуации экзаменационной аттестации. Это гипотетически подтверждают оценки стратегии самими авторами методики в качестве таковых, результаты наших исследовательских срезов на студенче-

ских выборках [6; 12]. Единственный момент, требующий комментария, это включение в эту группу стратегии «сдерживания», которую, как сами авторы, так и опрошенные нами студенты не относят к особенно эффективным. На наш взгляд, это отчасти справедливо, так как, благодаря только осторожности, трудно добиться нужного эффекта в ситуации аттестации – есть более прямые и продуктивные способы. Однако, активность бывает разная по своей природе, как и вариативность произвольных действий – можно, как вызывать, поддерживать, усиливать нужные реакции, так и, наоборот, уметь воздерживаться от ненужных, неуместных, что также требует определенных усилий. То есть, иногда «не сделать» порой бывает значительно сложнее, чем «заставить», вызвать активность. В связи с этим, мы полагаем, что предлагаемые студентам варианты ответа типа «я забочусь о том, чтобы не ухудшить ситуацию в результате поспешных действий» или «я заставляю себя подождать подходящего времени для действия» не только вполне уместны для выбора при оценке поведения в ситуации экзамена, но весьма конструктивны, в том числе, помогая сдерживать конкурирующие с экзаменационной, виды активности.

Второй копинг-стиль, выделенный нами, связан с работой не над ситуацией, а над своим состоянием в ней. При этом такой стиль менее рационален и самостоятелен, производится выплеск эмоций, поиск поддержки со стороны, в том числе обращение к высшим силам. Вместе с тем, с точки зрения его эффективности, он, скорее, относится к относительно адаптивным, предполагающим временный эффект. В целом, этот фактор объединил весьма разнородные по своей сути стратегии. Напомним, что Ч. Карвер к числу адаптивных из этого списка относит «поиск активной общественной поддержки» и относительно адаптивной считает поиск поддержки эмоциональной, тогда как «фокус на эмоциях» считает не эффективной копинг-реакцией, а в отношении стратегии «обращение к религии» затрудняется дать оценку, в принципе [12]. В свою очередь, наши исследования, напротив, повышают статус стратегии «фокус на эмоциях» – студенты считают ее вполне способной оказать помощь путем отреагирования «лишних» переживаний. А обращение к религии учащиеся отнесли к реакциям с минимальным эффектом, скорее, дезадаптивным [6]. Что касается последнего утверждения, картина, на самом деле, при кажущейся очевидности, такой не является. А именно, предварительно игнорируя эффект обращения за помощью «к высшим силам», при реальном столкновении с требованиями ситуации, студенты, тем не менее, к ним обращаются довольно часто – несовпадение рангов при когнитивной и конативной оценке этой стратегии [6]. Таким образом, мы можем так проинтерпретировать появление «Социально-эмоционального копинг-стиля»: фактор объединяет стратегии, скорее экстернальной направленности, это поиск ресурсов, но за пределами собственной личности, в отличие от явной интернальности стиля «управление активностью», а, следовательно, собой.

Общая идея, в данном случае, избегания, ухода, объединила и стратегии следующей группы. Пассивно-отстраняющийся копинг-стиль сформировался из четырех основных реакций – отрицание как дистанцирование от возможности осмыслить случившееся, поведенческое отстранение – отказ от любой активности в сфере решения задачи, ментальное отстранение – уход в мысли, отвлекающие от проблемы, алкогольный копинг как кратковременный уход в состояние измененного сознания. За исключением стратегии «ментальное отстранение», все перечисленные реакции, как самими студентами, так и в оригинале методики, относятся к непродуктивному типу реакций на стрессовое воздействие [6; 11; 12]. Что касается ментального отвлечения, то при опросе, студентами ему был присвоен статус «относительно адаптивный копинг», та же оценка была дана и стратегии «юмор» [6]. Связь между этими реакциями, в принципе, нашла подтверждение и в ходе факторизации – «ментальное отстранение» имеет достаточную факторную нагрузку и в группе позитивного копинга (0,456), но все же недостаточную для «перевода» в эту группу, тем самым, вскрыв внутреннюю противоре-

чивость самой этой стратегии: в данном случае «отвлечение» одержало победу над «ментальностью».

Таким образом, мы подошли к обсуждению последнего фактора – позитивного копинга или положительного переосмысления ситуации. Этот фактор, скорее относится не столько к оценке эффективности определенных действий, сколько позволяет осознать содержательную характеристику усилий, которые производятся в ходе работы над ситуацией. В данном случае они направлены на то, чтобы в положительном ключе истолковать ситуацию и даже, возможно, посмеяться над ее трудностями, отыскать повод для веселья. Напомним, что сами студенты юмористическое отношение к экзаменационным трудностям считают вполне приемлемой реакцией, тогда как положительное истолкование и рост (как и в авторской версии методики) наделяется особым ресурсом – эта стратегия имеет высший статус в реальной ситуации и довольно высокий при гипотетической оценке эффекта [6; 11; 12].

Интересным выступает тот факт, что стратегия «положительной переинтерпретации» явно связана с другими адаптивными реакциями – активным копингом, планированием, принятием: она имеет высокую факторную нагрузку в этой группе. Однако, по своим характеристикам, она скорее более близка к реакциям когнитивным, а не конативным, и здесь мы видим картину, аналогичную с «ментальным отстранением», только победу одерживает уже собственно ментальность.

Таким образом, мы можем утверждать о существовании четырех копинг-стилей студентов в ситуации экзаменационной аттестации, два из которых отличаются высокой эффективностью – это управление активностью и позитивный копинг. Один следует относить к поведению средней степени эффективности или, пользуясь терминологией Ч. Карвера, скорее к адаптивным, помогающим реакциям, опосредованно связанным с эффектом, – это социально-эмоциональный копинг. Еще один стиль является скорее неадаптивным, а в некоторых случаях даже дезадаптивным – это отстраняющийся копинг или копинг ухода. При этом эмпирически доказано, что у студентов при столкновении с экзаменационным стрессом, адаптивные стратегии (ср. балл: 11,1, 10,1 и 9,4 соответственно) явно доминируют над неадаптивными (ср. балл: 6,2), последние являются не просто игнорируемыми, а отвергаемыми, выступая в роли аутсайдеров. Однако содержательный анализ специфики копинг-стилей студентов в ситуации экзаменационной аттестации, это уже другая задача, требующая самостоятельной рефлексии.

1. Дементий Л.И. Ответственность как копинг-ресурс в ситуации экзамена // Теоретические и эмпирические исследования активности личности / под общ. ред. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2001. С. 4–12.

2. Иванов П.А., Гаранян Н.Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. 2010. № 1. С. 82–93.

3. Илюхин А.Г. Развитие копинг-стратегий у студентов в ситуациях интеллектуальных испытаний: дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2011. 163 с.

4. Копинг-поведение: социально-психологическое исследование / под ред. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та им. Ф.М. Достоевского, 2015. 236 с.

5. Маленова А.Ю. Опыт применения «Анкеты оценки копинг-стратегий» C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub (в адаптации Л.И. Дементий) для оценки ситуативной эффективности способов совладания // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012. С. 42–48.

6. Маленова А.Ю. Особенности представления о копинг-поведении и выбора копинг-стратегий студентами в ситуации экзамена // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2007. № 1. С. 12–19.

7. Маленова А.Ю. Самосознание и копинг-поведение студентов в ситуациях оценивания // Психология обучения. 2013. № 7. С. 31–46.
8. Маленова А.Ю., Маленов А.А. Психологическое образование как ресурс преодоления трудных ситуаций // Научно-технические ведомости СПбГПУ. Серия «Гуманитарные и общественные науки». 2011. № 1 (118). С. 133–142.
9. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.
10. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.
11. Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности: учебное пособие / сост. Л.И. Дементий, А.Ю. Маленова. Омск: Изд-во Ом. гос.ун-та, 2016. 104 с.
12. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of personality and social psychology. 1989. Vol. 56. №. 2. P. 267–283.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ СОВЛАДАНИЯ С НЕЙ

О.А. Москвитина

Россия, Москва, Психологический институт РАО

E-mail: mskvn-lg@yandex.ru

Статья посвящена анализу различных определений проблемных ситуаций: трудная, сложная, тяжёлая с точки зрения оценки её человеком. Предполагается, что анализ человеком содержания своей проблемной ситуации сквозь «призму» данной им её характеристики и названия может быть дополнительным ресурсом для совладания с ней. Это возможно использовать в психологическом консультировании.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, определения: «сложная», «трудная», «тяжелая», совладание, психологическое консультирование.

THE DEFINITION OF PERSONALITY DIFFICULT SITUATION AS A RESOURCE ABLE TO COPING WITH IT

O.A. Moskvitina

Russia, Moscow, Psychological Institute of RAE

E-mail: mskvn-lg@yandex.ru

The article is devoted to the analysis of various definitions of problem situations: difficult, difficult, difficult from the point of view of its assessment by the person. It is assumed that a person's analysis of the content of his problem situation through the "prism" of his characteristics and names given to him may be an additional resource for coping with it. It can be used in psychological counseling.

Keywords: difficult life situation; definitions: "complicated", "difficult", "hard"; coping with, psychological counseling.

В научном психологическом обиходе уже несколько лет устойчиво существует и используется термин «трудная жизненная ситуация». После законодательного утверждения его в практике социальной помощи (ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28.12.2013 № 442-ФЗ) он постепенно вытеснил рядоположенные термины «сложная жизненная ситуация», «неблагоприятная жизненная ситуация».

На настоящий момент времени учёными-психологами сформулировано много определений понятия «трудная жизненная ситуация» и создано немалое количество её классификаций.

Трудные жизненные ситуации рассматриваются с точек зрения объективистского и субъективистского подходов, имеют тождественные характеристики. Они характеризуются нарушением естественного хода жизни, причинением различных страданий, неожиданностью или опасностью, неподконтрольностью и неуправляемостью, проявлением в различных сферах жизнедеятельности, различием по интенсивности, длительности, величине угрозы или потере, по уровню влияния на окружающее, по значимости, как для людей в целом, так и для человека, в частности.

Несмотря на существование множества научных классификаций и типологий трудных жизненных ситуаций, учёными отмечается, что люди, обладают избирательным восприятием окружающей их действительности и, соответственно, описывают её по-разному. Каждому

человеку присущ его собственный набор характеристик при описании трудной ситуации, который не совпадает с её объективными характеристиками. Нередко объективная трудность ситуации может не совпадать с субъективным восприятием её человеком. Таким образом, индивидуальное восприятие определяет то, как будет охарактеризована та или иная наличная ситуация: «... именно уровень оценивания тех или иных параметров ситуации личностью служит основанием для дифференциации жизненных ситуаций, объединения их в классы и определяет ту или иную форму проявления активности субъекта» [1, с. 53].

Представленность любой ситуации в сознании человека определяется формированием и развитием конструкта ситуации и его функционированием, поскольку он отражает ситуацию в качестве элемента целостной системы, являющей собой картину мира. С позиции подхода конструирования ситуации исследователь А.И. Прихидько описывает три основные формы конструирования трудной жизненной ситуации: во-первых, когда человек воспринимает ситуацию как «трудно преодолимую», он воссоздает «модель неконструктивного переживания» и определяет ситуацию как «неприятное событие», «удар», она вызывает «шок», «чувство обиды». Человек не переходит к конструктивным способам поведения, нацеленным на успешное преодоление сложившейся ситуации. Во-вторых, трудная ситуация воспринимается как «легко преодолимая»: в этом случае тогда человек воссоздает «модель конструктивного переживания». Человек и здесь упоминает о «шоке», «чувстве обиды», но ему удается преодолеть тяжелое состояние и перейти в результате к осуществлению конструктивных способов. В-третьих, воспринимая трудную жизненную ситуацию как «легко преодолимую» человек воссоздаёт «модель конструктивного отношения», когда она, будучи объективно трудной жизненной ситуацией, субъективно не является таковой: человек не испытывает острых неприятных ощущений и в короткое время после её возникновения переходит к конструктивным способам поведения [5].

Представители другого подхода указывают, что индивидуальное восприятие влияет на формирование в сознании образа трудной жизненной ситуации. Исследователь Е.В. Битюцкая, опираясь на концепцию А.Н. Леонтьева, пишет, что «...восприятие формирует чувственный образ ситуации. Объективные события, предполагающие пространственно-временной контекст, определенные условия (в том числе социальные), «переходят» в субъективный план в виде ощущений разной модальности, приобретающих форму чувственного образа. Через процессы восприятия, мышления, познания в целом образ становится осмысленным, означается» [2, с. 46]. Индивидуальный, сформированный в субъективном сознании и осмысленный образ трудной жизненной ситуации лежит в основе определения человеком дальнейшего выбора стратегий его поведения в ней. Так, исследователь Е.А. Белан указывает, что «...если ситуация будет оценена субъектом как жизненная трудность, то актуализируется совладающее поведение, или, возможно, надситуативная активность» [1, с. 54]. Процесс категоризации представляет собой активное восприятие внешнего мира, анализ поступающей информации, выделение основных признаков воспринимаемого, соотнесение их с другими сходными объектами или явлениями, включение нового в категорию уже имеющихся сходных с ним объектов для дальнейшего принятия решения относительно воспринимаемого явления, объекта или сущности. Е.В. Битюцкая полагает, что: «...категоризация – важный этап восприятия и оценивания ситуаций. Признаки, на основе которых ситуации категоризируются как трудные жизненные, могут считаться критериями когнитивного оценивания» [2, с. 51].

В процессе категоризации трудной жизненной ситуации, её «означивания», то есть, по сути, – осознания, человек определяет и называет для себя ситуацию, которая с ним происходит, в которую он попал, то это происходит «... как понимание и осмысление происходящего; как рациональное определение ситуации» [2, с. 47]. И если с точки зрения официальной психологической науки и практики или социальной помощи, его ситуация будет поименова-

на как «трудная жизненная ситуация», то язык обывателя обладает гораздо большим выбором названий: так, с этой точки зрения ситуация может быть и «сложной», и «тяжёлой», «неблагоприятной» и т. д. И каждое из перечисленных определений имеет своё толкование, своё сущностное отличие от других, хотя и нередко указанные слова используются в обиходной речи как синонимы.

Представляется уместным привести некоторые результаты изучения антонимических и синонимических отношений между словами «сложно», «трудно», «тяжело», «легко», «просто», их ассоциативных полей проведённого филологом Е.В. Марковой. Она показала на примере «Ассоциативного словаря школьников города Саратова и Саратовской области» изменения и связи внутри изучаемых групп, динамику изменения доли реакций-антонимов и реакций-синонимов, ассоциативных полей названных слов. Эти изменения происходят по-разному, так как динамика связана со значением исследуемых стимулов. Значения же слов изменяются от начальных классов к старшим. Так, ею отмечено, что в ассоциативном поле слова «тяжёлый» наиболее ярко представлены два значения: «имеющий большой вес» и «трудный, требующий большого труда, больших усилий»; реакции ассоциативного поля слова «трудный» сводятся к значениям «требующий большого труда», «закрывающий в себе затруднения» и «с трудом поддающийся воздействию, доставляющий беспокойство»; ассоциативное поле слова «сложный» содержит значения «состоящий из нескольких частей» и «трудный, запутанный» [3].

Очевидно, что по мере взросления и накопления жизненного опыта, с одной стороны, чтения литературы и общения с окружающими – с другой, ассоциативные поля указанных слов обогащаются и уточняются. Это, несомненно, должно представлять интерес для специалистов, занимающихся психологическим консультированием. В практической психологии, с целью прояснения ситуации человека, пришедшего за помощью в трудной жизненной ситуации, имеет смысл, предполагающий «... «взгляд со стороны», будто с позиции наблюдателя» [2, с. 47] анализ наличной ситуации, что облегчит осознание и осмысление происходящего клиентом.

Мы согласны с мнением Е.В. Битюцкой о том, что «человек должен оценить ситуацию как трудную, иначе он не преодолеет ее» [2, с. 53], но это является лишь первым шагом: оценивание, признание и принятие ситуации как трудной в смысле не обыденной, а превышающей возможности человека совладать с ней, открывает дальнейшую возможность семантического уточнения её, а, следовательно – выбора точной стратегии и способов совладания с ней. В конечном итоге, если верно, что «... любая переоценка параметров ситуации, вызывающая изменение целостного ее образа, может привести к изменению стратегии активности» [1, с. 60], то возможно верно и то, что переименование ситуации, уточнение её «категоризации», может привести к изменению направленности прилагаемых усилий.

Более подробно предлагаемую идею можно рассмотреть, используя словарь русского языка. Так, слово «трудный» имеет три значения и определяется в словаре Ожегова как: во-первых, «требующий большого труда, усилий, напряжения; во-вторых, «закрывающий в себе затруднения, нелёгкий; в-третьих, «с трудом поддающийся воздействию, доставляющий беспокойство» [4]. Здесь очевидна необходимость приложения усилий, основывающихся на терпении, воли и настойчивости. Усилия могут быть как интеллектуального, так и эмоционального плана. Но, с точки зрения совладания, здесь можно усмотреть стратегию, направленную на разрешение проблемы. Скорее всего, человек, воспринимающий проблемную ситуацию как трудную, именно в указанном выше значении, будет стремиться совершать конкретные действия, которые приведут к урегулированию ситуации. Такой инструмент можно образно сравнить с трудом кладоискателя, когда упорный поиск решения, приводит к его «находке» и устранению трудной жизненной ситуации.

Слово «сложный» имеет два значения и определяется как, во-первых, «состоящий из нескольких частей, многообразный по составу частей и связей между ними; во-вторых, «трудный, запутанный» [4]. С точки зрения совладания видна необходимость, прежде всего, в такой ситуации прикладывать интеллектуальные усилия: обдумывание, сопоставление, выделение главного, разграничение сложной ситуации на эпизоды, установление приоритета в очерёдности в решении проблемы, представление возможных вариантов совладания, прогнозирование результатов. Такой инструмент можно образно назвать «работой детектива» по распутыванию запутанных историй.

К слову «тяжёлый» в словаре можно прочесть наибольшее количество определений, из которых интерес представляют несколько: во-первых, «связанный с ощущением беспокойства, озабоченности»; во-вторых, «трудный, требующий большого труда, больших усилий»; в-третьих, «напряжённый, затруднительный; доставляющий беспокойство, неприятность»; в-четвёртых, «суровый, очень серьёзный»; в-пятых, «горестный, мучительно-неприятный» [4]. В этом случае, с точки зрения совладания, можно предположить необходимость приложения усилий, направленных на эмоциональную разрядку, навыков принятия, доверительных отношений, капсулирование переживаний, освоение приёмов саморегуляции и самоконтроля, на возможность получения и переработки обратной связи, на обучение снятию напряжения, выработке эмоциональной устойчивости и пр. Такой инструмент можно образно сравнить с «укрощением эмоциональной бури», с предварительной работой для дальнейших шагов по урегулированию ситуации.

Таким образом, по нашему мнению, точное определение и обозначение человеком существа трудной жизненной ситуации, согласование наименования проблемной ситуации с её реальным содержанием и поиск, а затем и применение в случае их совпадения, способов, которые имманентно заложены в самом уточнённом названии трудной жизненной ситуации, может стать дополнительной возможностью для него чтобы совладать с ней. И это представляется возможным инструментом для психологического консультирования людей, оказавшихся в проблемной ситуации.

1. Белан Е.А. Субъективный образ ситуации как фактор дифференциации поведенческих стратегий личности // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2011. Вып. 4. С. 53–60.

2. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2013. № 2. С. 40–56.

3. Маркова Е.В. Возрастные изменения ассоциативных связей (на материале полей «простой», «легкий», «трудный», «тяжелый», «сложный») // Известия Саратовского университета. 2009. Т. 9. Сер. Социология. Политология. Вып. 4. С. 55–59.

4. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка онлайн. URL: <http://slovar-ozhegova.ru/> (дата обращения: 25.08.18).

5. Прихидько А.И. Когнитивные факторы совладающего поведения безработных // Психологический журнал. 2001. № 2. С. 109–112.

АДАПТАЦИОННАЯ И ЛИЧНОСТНАЯ ЗРЕЛОСТЬ КАК РЕСУРСЫ РАЗВИТИЯ И ПРЕДИКТОРЫ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ

А.Г. Портнова¹, А.М. Богомолов²

¹ Россия, Санкт-Петербург, Северо-Западный государственный
медицинский университет им. И.И. Мечникова
E-mail: allport@yandex.ru

² Россия, Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет
E-mail: meabam@inbox.ru

В статье рассматриваются категории личностной и адаптационной зрелости, осуществляется сравнительный анализ данных видов зрелости в структурном и функциональном контекстах. Адаптационная зрелость представлена в пространстве векторов, отражающих функциональную, структурную и динамическую сторону адаптации. Описаны возможности использования личностной и адаптационной зрелости при разработке прогноза психологического развития и совладания с трудной жизненной ситуацией.

Ключевые слова: адаптация, адаптационная зрелость, личностная зрелость, прогнозирование, психическое развитие.

ADAPTATIVE AND PERSONAL MATURITY AS RESOURCES OF DEVELOPMENT AND PREDICTOR OF COPING WITH DIFFICULT LIFE SITUATION

A.G. Portnova¹, A.M. Bogomolov²

¹ Russia, St. Petersburg, North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
E-mail: allport@yandex.ru

² Russia, Tomsk, Tomsk State University
E-mail: meabam@inbox.ru

In the article definitions of «personal maturity» and «adaptative maturity» are described. Comparative analysis of described types of maturity has been made in the article. Adaptative maturity is presented in the field of axes presenting functional, structural and dynamic aspects of adaptation. The authors have proposed the way of using concepts personal and adaptative maturity in the prognosis of mental development and coping with difficult life situation.

Keywords: adaptation, adaptative maturity, personal maturity, prognosis, psychic development.

Прогнозирование динамических и содержательных характеристик психического развития личности является актуальной задачей психологической науки, объединяющей вокруг себя теоретические и прикладные вопросы консультирования, сопровождения и коррекции психологического развития и поддержки личности в трудных жизненных условиях. Задача прогнозирования сводится, по мнению Ю.В. Бушова, к поиску необходимого перечня релевантных и информативных параметров, характеризующих состояние и индивидуальные особенности человека, его резервные возможности и выступающих прогностическими критериями, к выбору подходящего алгоритма прогноза и к последующему построению на этой основе прогностической процедуры (Бушов, 1992).

Прогнозирование в психологической науке, в целом, подчиняясь общим принципам прогностики, обладает специфичным перечнем методов, маркеров, детерминированных качественным своеобразием объекта прогноза. Прогнозирование результатов деятельности человека основывается на анализе детерминирующих ее психических состояний, свойств и процес-

сов посредством объективных критериев. Прогноз эффективности сложных видов активности, включающих поисковые операции, предполагает усложнение требований к критериям оценки (Ливанов, Русинов, Симонов и др., 1988).

Нам представляется прогностически ценным использование интегральных показателей, характеризующих онтогенетическую эволюцию психики. Важнейшим комплексным показателем, отражающим уровень и качество психического развития личности и отдельных ее сторон на всех стадиях психической эволюции, является «зрелость». Она интегрирует в себе общую характеристику эффектов индивидуального развития, представляет совокупность качественно различных, разноуровневых новообразований. «Зрелость» рассматривается в российской психологии в контексте готовности личности к разрешению тех или иных задач, в контексте целей развития или в плане системного описания структурно-динамической стороны психического развития. В рамках настоящей работы зрелость рассматривается как: эффект развития, регуляционное звено индивидуального развития, прогностический критерий деятельности, развития личности, совладания с трудными жизненными ситуациями.

Как уровневые, так и содержательные характеристики зрелости специфичны на каждом возрастном этапе и связаны с уникальными задачами развития каждого возрастного периода. В целом, функцией личностной зрелости является преобразование онтогенетического развития в целенаправленный, системный, личностно обусловленный и личностно регулируемый процесс, обретающий индивидуальные черты в целях, средствах и условиях этого развития. Зрелость выступает фактором, организующим жизненный путь личности, его вектор и стратегии прохождения, регулирующим сложную систему отношений личности к окружающему миру и самому себе (к результатам собственной деятельности), а также иерархизованность данной системы.

Признаками зрелости личности в различных сферах жизнедеятельности в современных исследованиях признаются разнообразные параметры и показатели, соответствующие взглядам исследователей на функциональную сторону и структуру зрелости личности. В контексте настоящей работы интересными представляются следующие содержательные элементы зрелости:

– характеристики ответственности в разных сферах деятельности, эмоциональной зрелости, самоконтроля поведения, самостоятельности, адекватности самоотражения, высокого уровня реализованности событий жизни, адекватности целеполагания (Шамионов, 1997);

– личностная адекватность (уверенность в себе, ориентированность на работу, идентичность), межличностная адекватность (навыки общения, доверие, знание основных ролей), социальная адекватность (социальная ориентированность, открытость социально-политическим изменениям, толерантность к личностным и культурным различиям) (Greenberger, Josselson, Knerr и др., 1975).

Зрелость, являясь целостной характеристикой уровня развития регуляционных звеньев, связана с направлением и мерой проявления активности личности и ее реализацией в разных сферах жизнедеятельности. При этом, основным контекстом формирования и проявления регуляционно-приспособительных свойств психики является адаптация к меняющимся средовым факторам. В физиологии и психологии аксиоматичным является утверждение о том, что адаптация личности выступает одним из источников формирования эффектов и следов, условием для проявления и реализации новых качеств и их последующего закрепления (П.К. Анохин, Ф.Б. Березин, В.И. Медведев и др.).

Комплексным эффектом становления адаптационных способностей и формирования функциональной системы адаптации в процессе онтогенеза и индивидуального жизненного пути, характеризующим уровень развития и качественные особенности адаптационного ответа и внутренней регуляции субъекта, выступает адаптационная зрелость. Сформированная адаптационная зрелость характеризуется рядом специфических особенностей адаптационно-

го поведения и сознания личности, включающих гибкость, устойчивость и специфичность адаптационного ответа, субъектность адаптационных реакций, соразмерность напряженности осознаваемых и неосознаваемых адаптационных механизмов, релевантность издержек адаптации достигаемым результатам, развитые механизмы профилактики и преодоления адаптационного утомления, продуктивность ответа, с точки зрения формируемых адаптационных следов, развитые рефлексивные способности личности и адекватность адаптационного поведения социальным требованиям.

Личностная и адаптационная зрелость, по сути, выступают интегральными эффектами целостного процесса развития, и, по мере своего становления, в порядке обратного влияния, приобретают все более выраженную регуляционную функцию. Такая метаморфоза превращает рассматриваемые категории в важные прогностические критерии развития личности и ее поведения, в том числе, совладающего.

В качестве категории более общего порядка, интегрирующей в себе широкий спектр разнородных психологических переменных, обоснованно обозначить личностную зрелость. Адаптационная зрелость выступает более узким понятием, характеризуя ограниченный диапазон качеств и структурных элементов личности, обуславливающих содержательные и структурные особенности функциональной системы адаптации и адаптационного ответа личности.

Эмпирическими признаками личностной зрелости могут выступать уровень развития внутренней регуляции при принятии и реализации решений, ответственность, автономность, ориентация на саморазвитие и др. Дифференциальные показатели адаптационной зрелости могут включать показатели адаптационных «издержек», диапазона и интенсивности реализуемых механизмов адаптации, характер адаптационных следов. Ряд интегральных личностных образований, включающих характер самооценки, уровень развития самосознания личности и ее субъектных качеств имеют сквозное значение для всех аспектов зрелости и, вероятно, не имеют высокого дифференциально-диагностического значения.

Ключевые характеристики адаптационной зрелости могут быть выражены в модели, представляющей собой номенклатуру основных свойств, расположенных в пространстве трех векторов, отражающих функциональные (адаптационные следы, адаптационная компетентность личности, текущий адаптационный статус), структурные (социальная интеграция личности, формы регуляции, наличный репертуар адаптационных средств) и динамические (субъектность адаптационного ответа, потенциал адаптации и адаптационное целеполагание) свойства.

Личностная и адаптационная зрелость способны выступать важными параметрами прогностической деятельности в практической психологии. Личностная зрелость является одним из ключевых ориентиров в процессе определения стратегии психологического консультирования, выбора методов психологической поддержки и коррекции. Анализ различных комбинаций признаков адаптационной и личностной зрелости позволяют предвосхищать возможную траекторию и эффекты развития в стабильные и кризисные периоды онтогенеза, при решении повседневных задач и в деятельности с повышенными адаптационными требованиями.

1. Бушов Ю.В. Психофизиологическая устойчивость человека в особых условиях деятельности: оценка и прогноз. Томск: Изд-во Томского университета, 1992. 176 с.

2. Диагностика и прогнозирование функционального состояния мозга человека / М.Н. Ливанов, В.С. Русинов, П.В. Симонов и др. М.: Наука, 1988. 51 с.

3. Портнова А.Г., Богомолов А.М. Психологические эффекты развития: личностная и адаптационная зрелость // Problems of psychology in the 21st century. 2012. Vol. 1. P. 81–89.

4. Шамионов Р.М. Личностная зрелость и профессиональное самоопределение в подростковом и юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1997. 19 с.

5. Greenberger E., Josselson R., Knerr C., Knerr B. The measurement and structure of psychosocial maturity // Journal of Youth and Adolescence. 1975. Vol. 4. P. 127–143.

ОТРАЖЕНИЕ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ В ЖИЗНЕННЫХ МИРАХ ЛИЧНОСТИ

С.П. Потанин

Россия, Санкт-Петербург, Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова

E-mail: spspb@bk.ru

В статье освещаются типичные стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, возникающие в разных жизненных мирах личности. Модели жизненных миров спроектированы, исходя из ведущих интегральных показателей трудной жизненной ситуации: неопределенности и сложности. Приводятся общие характеристики четырех моделей жизненных миров личности: модели реактивного бытия, модели целевого бытия, модели смыслового бытия, модели спонтанного бытия.

Ключевые слова: сложность внутреннего мира личности, неопределенность внешних условия активности личности, жизненные миры личности, стратегии преодоления трудной жизненной ситуации.

THE REFLECTION OF THE REAL-LIFE SITUATIONS IN THE LIFEWORLD OF PERSONALITY

S.P. Potanin

Russia, St. Petersburg, Kirov Medical Military Academy

E-mail: spspb@bk.ru

This paper presents the typical strategies of coping with the difficult reality situations, arising in various lifeworlds of the personality. Models of the lifeworlds were designed according to the key integral indexes of the difficult life circumstances: ambiguity and complexity. The general characterizations of four lifeworld models are described: the model of the reactive type being (reaction), the model of the rational being (sense), the model of the purposive being (goal), the model of the spontaneous being.

Keywords: personality's inner world complexity, the ambiguity of environmental personality activities, lifeworlds of the personality, difficult life situation coping strategies.

В данной статье жизненный мир личности трактуется как система устойчивых личностных ценностей и связанных с ними личностных свойств (прежде всего – мотивация, опыт, способности, характер, темперамент), определяющих основные вехи жизненного пути человека в социуме. Синонимом жизненного мира выступает понятие «сценарий жизни».

С точки зрения ситуационного подхода (Л.С. Выготский, Б.Ф. Ломов, Л.И. Анциферова, Ю.Н. Емельянов, и др.) трудная жизненная ситуация представляет собой совокупность значимых для человека событий и связанных с ними потребностей, ценностей и представлений, влияющих на его поведение в конкретный период жизненного цикла, представляющих для него проблему, которую человек не может решить с помощью привычных способов активности. В научной литературе трудную жизненную ситуацию характеризуют как ситуацию социальной нестабильности, как ситуацию неопределенностную, критическую, кризисную, стрессогенную, экстремальную, связанную с риском.

Разные исследователи выделяют инвариантные показатели трудной жизненной ситуации в жизни человека: развитие стрессового состояния; дезорганизация или срыв социальной и коллективной профессиональной деятельности; недейственность типовых программ пове-

дения, хранящихся в опыте. То есть трудная жизненная ситуация блокирует автоматические поведенческие программы и за счет психического напряжения, негативного эмоционаирования «заставляет» человека предпринимать усилия по выбору и применению оригинальной стратегии выхода из состояния напряженности, трудности и сложности. В то же время оригинальность такой стратегии ограничивается рамками личностных ценностей мировоззренческих установок (постулатов) сознания человека, т. е. границами жизненного мира личности.

Ниже сделаны попытки связать жизненные миры личности с трудными жизненными ситуациями. При моделировании жизненных миров личности учитывался уже имеемый опыт Ф.Е. Василюка [1] и попытки его интерпретации [3].

Генеральными характеристиками трудной жизненной ситуации выступают её неопределенность и сложность. «Полюс» неопределенности создается из характеристик внешней среды: изменчивости, нестабильности, неожиданности, и характеристик внутреннего мира личности: устойчивости, риска, инициативы и ответственности. «Полюс» сложности собирает вокруг себя такие показатели внешней среды, как нелинейность процессов, разнообразие, напряженность, и показатели внутреннего мира: креативность (творчество), самостоятельность, настойчивость и упорство.

Растягивая выше обозначенные полюса в оси «сложность – простота внутреннего мира», «неопределенность – полная определенность условий активности личности», и строя из полученных осей ортогональную проекцию, определяем систему координат, в которой должны формироваться жизненные миры личности.

В результате в четырех квадрантах осей «Сложность – Простота внутреннего мира личности»; «Неопределенность – Определенность условий активности личности» получаем 4 модели жизненных миров личности:

- в квадранте «определенность – простота» – модель миров реактивного (хаотического) бытия;
- в квадранте «неопределенность – простота» – модель миров целевого (волевого) бытия;
- в квадранте «определенность – сложность» – модель миров смыслового бытия;
- в квадранте «неопределенность – сложность» – модель миров спонтанного (творческого) бытия.

Характеристики моделей представлены и описаны ниже.

Модель миров Реактивного бытия

Ядерная характеристика этой модели – Внутренне простой и внешне легкий мир. Это условный мир суперпростоты: не полной сформированности (частичного хаоса) мыслей, чувств, убеждений, ценностей; однозначности, линейной развертки каждого этапа жизненного пути и хаотического движения внутри каждого этапа; доминирования во внутреннем мире на различных этапах жизни каких-то одной-двух потребностей. Традиционные ценности социума и патерналистская картина мира воспринимаются носителя этого жизненного мира без критики. Ценности референтной группы интериоризируются без искажений, мировоззренческие установки воспроизводятся без изменений. В ходу сентенции типа «Живи, как мы жили, учись, как мы учились, работай, как мы работали!».

Элементы жизненных миров модели Реактивного бытия могут сформироваться у некоторых молодых людей в условиях традиционного репродуктивного формализованного обучения в школе и в вузе. На выходе получается выпускник-ремесленник с инфантильным (незрелым) жизненным миром, главным жизненным принципом – принципом удовольствия, с генеральной мотивацией – мотивами эго-устремлений. Некоторые миры реактивного бытия – Прожигатель жизни, Конформист, Марионетка, фанатик.

В рамках характеристик модели миров реактивного бытия жизненная ситуация переводится в разряд трудных при фрустрации ведущей потребности личности. А так как личность

в этих мирах имеет одну-две ведущие актуализированные потребности, то многие трудные для других миров ситуации она не воспринимает как трудные, потому что вообще такие ситуации не замечает. У людей с сознанием реактивного бытия нет внешних проблем потому, что такие проблемы представляют по их мнению проекции сознаний других людей и к ним никакого отношения не имеют. Внутренних проблем тоже не существует, потому что внутренний мир – это выдумка «яйцеголовых» психологов и философов, на самом деле его нет. Но есть личные проблемы, связанные с трудностями удовлетворения своего Я – «эго».

Но уж если жизненная ситуация воспринимается как трудная, то независимо от разных сценариев жизни у носителей этой модели наблюдается одинаковая первая реакция на трудную жизненную ситуацию – шок, дезорганизующий или срывающий самодеятельность по преодолению кризиса.

Типичные трудные жизненные ситуации в мирах реактивного бытия – фрустрация удовольствия; индивидуальный выбор, ситуация принятия индивидуального решения, поступка, деяния; попадание под управление двух (и более) антагонистических по отношению друг к другу центров какой-либо силы (мотивов «хочу» и «должен»; жены и матери; начальника и его заместителя и т. д.); любая дискредитация Идеи.

Стратегии преодоления трудной жизненной ситуации в мирах реактивного бытия – поиск другого удовольствия; бегство от проявлений индивидуальности, перекладывание решений на других; поиск оснований (рационализаций) для выбора для себя одного управляющего центра; поиск оснований (рационализации и другие механизмы психологической защиты) для «обеления» Идеи.

Модель миров Целевого бытия

Ядерная характеристика этой модели – Внутренне простой и внешне трудный мир. Это условный мир супернапряжения: активных действий и поступков в зависимости от ситуации, линейной развертки жизненного пути при движении от цели к цели, активности по решению и преодолению внешних проблем и препятствий, доминирования потребностей одного порядка, связанных с рациональным освоением мира: чувством долга, волей, целеустремленностью, ответственностью. Доминанта целедостижения в объективной реальности активно подавляет сигналы внутреннего мира субъективной реальности.

Жизненные миры Целевого бытия формируются у некоторых учащихся в условиях традиционного активного обучения в школе и в вузе. На выходе получается выпускник-специалист с волевым жизненным миром, главным жизненным принципом – принципом реальности, с генеральной мотивацией – мотивами выполнения Долга. Некоторые миры (сценарии жизни) целевого бытия – Политик, Делец, Исследователь, Защитник.

В рамках характеристик модели миров целевого бытия жизненная ситуация переводится личностью в разряд трудных при внешних препятствиях достижения личностных целей. Не воспринимает как трудные те ситуации, в которых превалируют внутренние сигналы личности. У носителей этой модели генеральная реакция на трудную жизненную ситуацию – мобилизация физических, психологических, социальных, финансовых ресурсов личности для её преодоления.

Типичные трудные жизненные ситуации в мирах целевого бытия – препятствия на пути к власти; препятствия на пути к победе; препятствия на пути к Истине; препятствия на пути к установлению или поддержанию порядка.

Стратегии преодоления трудной жизненной ситуации в мирах целевого бытия – удаление препятствий на пути к власти, победе, истине, порядку.

Модель миров Смыслового бытия

Ядерная характеристика этой модели – Внутренне сложный и внешне легкий мир. Это условный мир суперпереживания: рефлексии, внутреннего движения от смысла к смыслу,

активности по решению и преодолению проблем мотивационного выбора, внутренних проблем и препятствий, нелинейной развертки жизненного пути, доминирования потребностей одного порядка, связанных с иррациональным освоением мира: смыслопостижением (переживанием), чувством чести, верой, интуицией.

Жизненные миры Смыслового бытия формируются у некоторых личностей в условиях традиционного активно-творческого обучения в школе и вузе. На выходе получается выпускник-специалист с нравственным жизненным миром, главным жизненным принципом – принципом ценности, с генеральной мотивацией – мотивами постижения истины. Некоторые миры смыслового бытия – Игрок, Верующий, Художник, Созерцатель.

Типичные трудные жизненные ситуации в мирах смыслового бытия – внутренние препятствия при отказе от шаблонов, преодолении запретов; «греховные» сомнения, искушения нарушения мировоззренческого канона; препятствия на пути постижения и выражения гармонии мира; разнонаправленные внутренние сигналы, порождающие взаимоисключающие переживания (апории, мотивационный выбор в условиях актуализации разнонаправленных, но одинаково значимых ценностей и т. д.).

Стратегии преодоления трудной жизненной ситуации в мирах смыслового бытия – эмоционально-волевая саморегуляция; неистовое соблюдение мировоззренческого канона; переживание, перенос внимания на другой объект, сублимация трудности; режим поведенческого «недеяния» до тех пор, пока мир «не повернется» к тебе «нужным боком» (когда внешние условия будут соответствовать внутренним интенциям).

Модель миров Спонтанного бытия

Ядерная характеристика этой модели – Внутренне сложный и внешне трудный мир. Это условный мир супернестабильности: спонтанных с точки зрения внешнего наблюдателя действий, актов, поступков и деяний или созерцания; надситуативной активности по решению и преодолению внутренних и внешних проблем и препятствий или жизни в «бытийном потоке», нелинейной развертки жизненного пути, многообразия разнопорядковых и иногда конфликтующих потребностей.

Жизненные миры Спонтанного бытия формируются у отдельных выпускников вузов в условиях инновационного вузовского образования, например, в условиях рефлексивно-творческого обучения и субъектного воспитания [2]. На выходе может получиться выпускник-специалист с целостным жизненным миром, главным жизненным принципом – принципом творчества, с генеральной мотивацией – мотивами самосовершенствования. Некоторые миры (сценарии жизни) спонтанного бытия – Творец, Мудрец, Демиург, Спасатель.

Типичные трудные жизненные ситуации в мирах смыслового бытия – внутренние и внешние препятствия в организации и проживании жизни «по-своему»; актуализация экзистенциальных проблем личности (жизни и смерти, одиночества, индивидуальной веры и т. д.); внутренние и внешние препятствия творчеству; внутренние и внешние объекты (препятствия), рассеивающие, забирающие силы, энергию, возможности.

Стратегии преодоления трудной жизненной ситуации в мирах смыслового бытия – ситуативное творчество в преодолении препятствий; изменение собственного отношения к трудным ситуациям; устранение препятствий творчеству путем изменения самих препятствий; избегание объектов, забирающих силы, энергию, возможности.

Подведем итоги отражения трудных жизненных ситуаций в жизненных мирах личности.

Выше изложенные модели бытия и сценарии жизни представляют собой значительную редукцию объективной и субъективной реальности. В реальности в сознании человека характеристики реактивного, целевого и смыслового бытия переплетаются в причудливых пропорциях, создавая уникальность и неповторимость личности. В то же время практика жизни и профессиональной деятельности свидетельствует, что как только человек попадает в труд-

ную ситуацию и от слов и демонстрации уверенности переходит к практическому решению проблем, так сразу же процесс и результаты его активности раскрывают доминантные особенности какой-то одной модели поведения.

Значительная редукция психологической реальности, допущенная в этой статье, помогает в самопознании стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций, создает рациональный импульс к самосовершенствованию. Не столько образовательная система, сколько сам человек должен предпринимать усилия по развитию своего жизненного мира, по его движению от реактивного к спонтанному бытию. Но раскрывать глаза на этот факт человеку необходимо в вузе.

1. *Васильюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.

2. *Козлов А.В., Потанин С.П.* Контуры концепции субъектного воспитания студентов // Вестник Псковского государственного университета. Серия «Психолого-педагогические науки». 2017. № 5. С. 52–55.

3. *Потанин С.П.* Смысловая самоорганизация личности: монография. СПб.: ВМА, 2003.

КЛЮЧЕВЫЕ КРИЗИСНЫЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ ПОСЛЕДНЕГО СТОЛЕТИЯ В РОССИИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПОКОЛЕНИЙ

В.А. Чикер, Д.М. Горчаков

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

E-mail: gorchakovrussia@gmail.com

В статье рассматриваются вопросы отношения представителей различных поколений к ключевым кризисным историческим событиям, произошедшим в России в последнее столетие, а также социальные представления и установки на преодоление их негативных последствий. Делаются выводы об особенностях исторической памяти нескольких поколений.

Ключевые слова: кризисные исторические события, поколения, теория поколений, историческая память, стратегия преодоления.

KEY CRISIS HISTORICAL EVENTS OF THE LAST CENTURY IN RUSSIA FROM THE POINT OF VIEW OF REPRESENTATIVES OF DIFFERENT GENERATIONS

V.A. Chiker, D.M. Gorchakov

Russia, St. Petersburg, St. Petersburg State University

E-mail: gorchakovrussia@gmail.com

The article discusses the attitude of representatives of different generations to the key crisis historical events that have occurred in Russia in the last century, as well as social attitudes and attitudes to overcome their negative consequences. Conclusions are made about the features of the historical memory of several generations.

Keyword: crisis historical events, generations, theory of generations, historical memory, strategy of overcoming.

Введение. Социальная жизнь современной России во многом обусловлена ключевыми историческими событиями, произошедшими в нашей стране на протяжении последнего столетия. Эти события стали своего рода историческими кризисами, которые по-разному преодолевали и преодолевают представители разных поколений. Устойчивые представления о событиях прошлого – основание для идентификации личности и социальных групп, формирования социокультурного опыта поведения в кризисных исторических ситуациях, а также исторической памяти поколений. Особенности поведения, видения и оценки исторических критических ситуаций представителями разных поколений (Молчаливое, Беби-бумеры, X, Y, Z) стали *целью* проведенного нами эмпирического психологического исследования.

Поколение, согласно теории Штрауса и Хоува (1991), рассматривается как группа людей, родившихся в определенный период времени, общая социализация которых проходила под влиянием одинаковых исторических политических и экономических событий, а также в определенной социокультурной среде [1; 4].

Авторы теории проанализировали историю развития США в XX веке и пришли к выводу, что существуют определенные периоды развития общества, в которых большинство граждан страны обладают сходными жизненными ценностями. На настоящий момент времени выделяются Молчаливое поколение (1923–1943), поколение Беби-Бумеров (1944–1963), Поколение X (1964–1984), Поколение Y (1985–2000) и Поколение Z (Миллениум) (2001 – по настоящее время). Авторы теории и их последователи определяют социальное поколение как

совокупность людей, рожденных в один двадцатилетний период и обладающих тремя общими критериями: 1) возрастное положение, что подразумевает под собой переживание одних и тех же исторических событий в примерно одинаковом возрасте; 2) общие, единые ценности; 3) модели поведения и ощущение причастности к данному поколению [3; 4].

Историческую память, вслед за И.А. Трегубенко, мы понимаем как психологическое образование, исторические воспоминания, исторические события, обладающие личностным смыслом для человека, объединенные с дискурсивными практиками, порождающими толкованиями исторических событий с базисами, коллективами и социальными группами [2]. Под исторической памятью понимается субъективно преломленная рефлексия респондентов о событиях прошлого. Предметом исторической памяти можно считать не любые исторические события, а только те, которые в значительной степени актуальны для современной жизни общества, имеют значение критических или кризисных.

Дизайн исследования. Согласно цели исследования нами была сформулирована следующая основная *гипотеза*: социальные представления о кризисных исторических событиях в России, произошедших в последнее столетие, определяются особенностями исторической памяти представителей разных поколений.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть специфику восприятия исторических событий и особенности исторической памяти представителей разных поколений;

2. Представить «психологические портреты» представителей разных поколений в связи с их оценкой ключевых критических исторических событий XX века в нашей стране.

Объектом исследования выступили: представители поколения Молчаливого поколения (18 человек), Беби-Бумеров (30 человек), поколения X (31 человек), поколения Y (34 человек) и поколения Z (29 человек). Всего обследовано 144 респондента; из них: мужчин – 66, женщин – 78.

Методы исследования: для изучения отношения к значимым событиям прошлого мы использовали авторскую анкету, состоящую из вопросов открытого и закрытого типа, а также специально сконструированных шкал семантического дифференциала. Вопросы анкеты касались четырех ключевых критических событий в истории России. Это Октябрьская Революция, Великая Отечественная война, Распад Советского Союза и Присоединение Крыма к России. Выбор этих событий соотносится с важнейшими событийными вехами в истории нашей страны. Обработка анкетных материалов проводилась методом контент-анализа с участием 3-х приглашенных экспертов для классификации «открытых» ответов на вопросы.

Для изучения личностных особенностей респондентов применялся тест по измерению ценностных ориентаций Ш. Шварца. Взаимосвязи между переменными устанавливались при помощи корреляционного анализа.

Результаты исследования. Основные результаты исследования представим в виде психологических портретов поколений в контексте видения критических кризисных событий в стране.

1. Представители «Молчаливого поколения» (1923–1943 гг. рождения) знакомы с историей своей семьи до третьего и четвертого поколения, что говорит об их достаточно хорошей осведомленности о жизни и судьбе своих предков, несмотря на то, что они родились в суровые послереволюционные годы, годы смены власти и разрухи, потере семейных связей. Великая отечественная война отразилась на семье представителей группы в виде жизненного опыта, а также ассоциируется с гибелью людей, личным страхом и трагичностью. Существует разделение мнений по вопросу распада СССР: около половины участников исследования позитивно относятся к тому времени, вторая половина – негативно. Присоединение Крыма подавляющее большинство считают справедливым актом воссоединения и полностью его поддер-

живают. Респонденты с большой надеждой смотрят в будущее, и особенно в отношении внешнеполитического курса страны (почти 70 % ответов). Ответственным за судьбу страны они видят в лице руководителя страны. Отношения максимально эмоционально выражены по отношению к событиям: «Октябрьская революция», «ВОВ», «Распад СССР». Они выступают за стабильность и порядок. Для представителей группы традиционное социальное поведение становится символом групповой солидарности, выражением единых ценностей и гарантией выживания. Для группы важно закрепление традиций и пережитой опыт.

2. Представители поколения «Беби-бумеров» (1944–1963 гг. рождения) знакомы с историей своей семьи, они усвоили информацию от своих родителей, а также занимались поиском недостающей самостоятельно. В событиях ВОВ они видят гибель и трагедию. Поколение наиболее тяжело переживало ситуация распада СССР, их жизнь ухудшилась и изменилась. Присоединение Крыма расценивают как справедливый и законный акт и позитивно относятся к внешнеполитическому курсу страны. Разделяют ответственность за судьбу страны в большей степени на президента, и в меньшей – на граждан. Представителям поколения мало при-суще стремление к чувственным удовольствиям, удовольствиям от жизни и наслаждению жизнью. Вероятно, это связано с тем, что они выросли в непростое время. Для представителей этой группы участников исследования модель жизни – постоянное преодоление, оптимизм, умение работать в команде и на команду. Себя они видят в сохранении благополучия людей близкого круга, а также их отличает полезность, лояльность, снисходительность, честность, ответственность и дружба, альтруизм, терпимость и понимание.

3. Отличительной особенностью поколения X (1964–1984 гг. рождения) явились требовательность, самостоятельность и, одновременно, цинизм. Представители этого поколения независимы в мышлении и в выборе действий, у них ярко выражена потребность в исследовательской деятельности и творчестве. Представители поколения знакомы с историей своей семьи до 5–6 поколения, являются носителями семейных ценностей и сохраняют их. В ВОВ видят опыт и гибель – они очень чувствительны к этому событию. Глубоко и негативно переживают распад СССР и переход к рыночной экономике, несмотря на то, что эти события сформировали у них качества самостоятельности и ответственности. Отношения к событиям нашей истории таковы: присоединение Крыма – процесс политический, однако справедливый, вызванный конфликтом на Украине. К внешней политике государства отношение двойственное. Ответственными за судьбу страны они считают как народ, так и руководителя страны. Основные ценности – социальный порядок, безопасность семьи, национальная безопасность, взаимопомощь, чувство принадлежности и здоровье.

4. Представители поколения Y (1985–2000 гг. рождения) в меньшей степени, чем респонденты более старшего возраста, интересуются историей своей семьи, часть информации для них потеряна. Под событием ВОВ подразумевают опыт, гибель. Распад СССР ухудшил жизнь части участников исследования, однако большая часть представителей группы мало знают о том периоде жизни, несмотря на то, что родились в это время. Присоединение Крыма считают справедливым. Большинство не готовы жертвовать ничем ради статуса страны на международной арене, однако допускают противостояние и потерю территории. Максимально активно проявляют свое отношение к ВОВ. Представители этого поколения независимы в мышлении и в выборе действий, у них существует потребность в исследовательской деятельности и творчестве. Их отличает желание достижения социального статуса и контроля или доминирования над людьми и средствами (авторитет, богатство, социальная власть, сохранение своего общественного имиджа, общественное признание). Кроме того, молодое поколение отличает уважение, принятие и следование обычаям и идеям, которые существуют в культуре (уважение традиций, смирение, благочестие, принятие своей участи, умеренность).

5. Представители поколения Z (с 2000 года рождения) пока еще не проявляют интереса к истории своей семьи. Они в основном расценивают войну как жизненный опыт, некоторые из участников исследования ничего не знают о следствиях войны, а также мало знакомы с историческим периодом развала СССР и переходом к рыночной экономике. Присоединение Крыма считают справедливым и честным, однако допускают случайность события, при этом большая часть опрошенных вообще ничего не знает о событии. Будущее видится им неопределенным. Разделяют ответственность за судьбу страны между президентом и гражданами. Они стремятся к достижению социального статуса и престижа, контроля и доминирования над людьми. Ценности самых молодых участников исследования основаны на понимании, терпимости и защите людей.

Заключение. Проведенное нами исследование позволило увидеть различия в видении ключевых критических исторических событий в зависимости от принадлежности респондентов к разным поколениям. Дальнейшими перспективными направлениями подобных исследований можно считать:

1) рассмотрение проблем исторической памяти у представителей разных социальных слоев общества, относящихся к традиционно выделяемым поколениям, согласно теории Штрауса и Хоува;

2) соотнесение полученных нами данных с личностными и гендерными характеристиками респондентов;

3) рассмотрение связи исторической памяти в рамках теории поколений у представителей различных регионов и в мегаполисах нашей страны;

4) анализ феномена при сравнительном анализе других значимых исторических событий в нашей стране.

1. Волкова Н.В., Чикер В.А. Особенности карьерной мотивации в контексте теории поколений: результаты эмпирического исследования // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 8. «Менеджмент». 2016. № 4. С. 79–99.

2. Трегубенко И.А. Психологическая диагностика исторической памяти // Научные труды Института им. И.Е. Репина. 2011. Вып. 19. С. 106–121.

3. Шамис Е. Теория поколений. Необыкновенный Икс. Синергия Пресс, 2017. С. 74–113.

4. Howe N., Strauss W. Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069. N.Y.: William Morrow & Company, 1991.

НОРМАТИВНЫЕ И НЕНОРМАТИВНЫЕ ТРУДНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ: ПРЕОДОЛЕНИЕ, РЕСУРСЫ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

УДК 316.477

СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ БЕЗРАБОТНЫХ ПРЕПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Р.М. Айсина

*Россия, Москва, Московский государственный психолого-педагогический университет
E-mail: reiner@bk.ru*

В статье обсуждаются психологические проблемы, с которыми сталкиваются безработные предпенсионного возраста. Отмечается, что одной из причин их отказа от поиска работы и продолжения карьеры является отсутствие субъективной психологической готовности к собеседованию с работодателем. Определены основные стратегии и методы консультативной помощи безработным данной возрастной группы в индивидуальном и групповом формате.

Ключевые слова: предпенсионный возраст, дискриминация по возрасту, безработица, психологическая готовность к собеседованию, когнитивно-бихевиоральное консультирование.

COUNSELING THE UNEMPLOYED OF PRE-RETIREMENT AGE: MAIN STRATEGIES AND METHODS

R.M. Aysina

*Russia, Moscow, Moscow State University of Psychology and Education
E-mail: reiner@bk.ru*

In the paper psychology-related issues of pre-retirement unemployed people are discussed. It is shown that one of the reasons for their refusal to seek a job and pursue a career is the lack of subjective psychological readiness to go through a job interview. Counseling strategies and methods for helping the unemployed of pre-retirement age are defined. It is noted that they might be implemented both in individual and group format.

Keywords: pre-retirement age, ageism, unemployment, psychological readiness for job interviewing, cognitive-behavioral counseling.

Согласно российскому законодательству предпенсионный возраст на сегодняшний день ограничен двухлетним периодом, который «предшествует наступлению возраста, дающего право выхода на трудовую пенсию по старости», и соответствует 53–55 годам для женщин и 58–60 годам для мужчин [3]. Данный отрезок жизненного пути является сложным периодом для любого человека, так как он оказывается лицом к лицу с необходимостью принятия решения либо о скором завершении карьеры, либо о ее продолжении, несмотря на наступление пенсионного возраста. При этом выбор той или иной траектории связан не только с состоя-

нием здоровья, наличием или отсутствием желания и внутренней готовности продолжать свое профессиональное развитие, но и с социальными факторами, к которым, прежде всего, стоит отнести дискриминацию по возрасту – эйджизм. Это явление довольно широко распространено среди российских работодателей, которые, в большинстве своем, избегают нанимать на работу людей, перешагнувших 50-летний и, тем более, 55-летний рубеж [2].

Справедливости ради отметим, что эйджизм часто встречается и далеко за пределами России: предвзятое отношение к сотрудникам или соискателям вакансий возрастной категории «50+» наблюдается во многих странах мира, включая развитые страны Западной Европы и США. В ряде исследований подчеркивается, что сотрудники старшего поколения нередко воспринимаются руководством как менее эффективные по сравнению с их более молодыми коллегами, мало способные к обучению и освоению новых технологий, к работе в условиях многозадачности и высокой информационной нагрузки [5; 7]. Еще в более сложной ситуации оказываются люди, потерявшие работу в предпенсионном возрасте и вынужденные убеждать потенциальных работодателей в своей профессиональной состоятельности. Проблема эта столь распространена и серьезна, что не только привлекает внимание служб социальной поддержки и других государственных структур, курирующих вопросы занятости населения, но и находит свое отражение в европейском кинематографе. Так, в 2016 г. в Великобритании вышел фильм режиссера К. Лоуча «Я, Дэниел Блейк», в котором зрителю представлена полная драматизма история 59-летнего плотника, лишившегося работы и столкнувшегося с огромными трудностями при оформлении пособия по безработицы из-за полного отсутствия навыков использования электронных информационных ресурсов. Выход фильма на экран нашел отклик в сердцах европейского зрителя, а также был удостоен целого ряда престижных кинопремий, включая «Золотую пальмовую ветвь» [4].

Неуверенность в себе, частью связанная с недостаточной цифровой компетентностью, характерна и для россиян предпенсионного возраста. Многие из них отказываются от попыток трудоустройства, отдавая предпочтение досрочному выходу на пенсию, что ведет к ухудшению их материального благополучия и актуализирует проблемы психологического характера: нарастает ощущение невостребованности, отсутствия жизненных перспектив, ухудшается самоотношение. Эти переживания обусловлены как с экономическими факторами, так и с вынужденным ограничением поля деятельности исключительно семейно-бытовой сферой, нарастанием социальной изоляции [2]. В исследовании Р.М. Айсиной, Г.И. Ефремовой, Ж.А. Максименко и М.В. Никифорова доказано, что одной из причин отказа от поиска работы и продолжения карьеры российских безработных предпенсионного возраста следует считать отсутствие их внутренней, субъективной психологической готовности к собеседованию с работодателем. Авторы рассматривают этот концепт в контексте теории самоэффективности А. Бандуры, подчеркивая, что основным критерием психологической готовности является способность соискателя к саморегуляции своего поведения во взаимодействии с рекрутером. При этом качество саморегуляции определяется чувствами компетентности и уверенности в себе, возникающими в результате переживания повторяющихся ситуаций успеха и составляющими ядро самоэффективности [6].

Исследователями были получены данные, свидетельствующие, что формирование психологической готовности к собеседованию у людей, потерявших работу в предпенсионном возрасте, может быть фасилитировано посредством привлечения компьютерных технологий. Экспериментальная процедура состояла из 5 обучающих сессий с использованием программного комплекса «Виртуальный рекрутер». Каждая сессия предполагала последовательный ответ обучающегося на 10 открытых вопросов по поводу профессионального опыта, личностных качеств, трудовой мотивации, ценностных приоритетов, умения работать в команде и т. д. Ответ на каждый вопрос необходимо было выбрать из предлагаемого многовариантного

списка, который содержал как наиболее удачные, так и неопределенные и неудачные ответы, с точки зрения потенциального работодателя. Выборы обучающегося оценивались в баллах, сумма которых составляла интегральный показатель успешности собеседования. После каждой сессии на экран выводились подробные комментарии к ответам и рекомендации по рефлексивному анализу допущенных ошибок. На их основании обучающийся получал возможность пройти новую сессию, скорректировав свои ответы на вопросы «виртуального рекрутера» и повысив общую результативность собеседования.

В свою очередь, участники контрольной группы в тот же период времени проходили подготовку к собеседованию в традиционном формате: они знакомились с дидактическими материалами по теме поиска работы и прохождения интервью с работодателем. Результаты исследования показали, что после обучения на компьютерном тренажере у безработных из экспериментальной группы значительно увеличились показатели психологической готовности к собеседованию в условиях реальной жизни (по результатам методики самоотчета), а также они продемонстрировали снижение тревожности и улучшение саморегуляции в имитационной игре, представлявшей собой ситуацию переговоров с работодателем, в роле которого выступал специально приглашенный рекрутер. В контрольной группе каких-либо изменений, связанных с готовностью к собеседованию или изменением эмоционально-поведенческих реакций в процессе игрового интервью, не произошло. Авторы исследования связывают достигнутый успех с реализацией в рамках процедуры опосредованного компьютером обучения основных принципов бихевиорального подхода к формированию полезных навыков и развитию самоэффективности [6].

Несмотря на полученные авторами вдохновляющие результаты, отметим, что использование компьютерных тренажеров, как, впрочем, и любых других технологических инноваций, само по себе не является решением проблемы безработицы. Обучение и формирование полезных навыков с помощью киберресурсов – лишь одно из звеньев психологической помощи людям, переживающим трудную жизненную ситуацию, связанную с потерей работы. На наш взгляд, наиболее эффективным средством в данном случае может стать психологическое консультирование, основанное на принципах когнитивно-бихевиорального подхода. При этом материалы и результаты виртуального тренинга навыков собеседования вполне могут использоваться психологом для построения стратегий консультативной помощи и в индивидуальном, и в групповом формате.

Индивидуальная форма особенно показана в тех случаях, когда в череде трудностей, связанных с безработицей, на первый план выступают проблемы депрессивного спектра: глубокая подавленность, апатия, чувство вины, ощущения отчаяния и безнадежности. Важно учитывать, что человек предпенсионного возраста может переживать депрессивный эпизод не только в связи с отсутствием работы. Скорее, этот фактор выступает «катализатором», который актуализирует ранее имевшиеся, вытесняемые проблемы и делает их доступными для осознания. Те чувства и мысли, которых удавалось избегать в налаженном и регулируемом работой ритме повседневности, громко заявляют о себе, когда оказывается, что скрываться от них больше негде. Обеспечение безработному, обратившемуся за психологической помощью, возможности контакта с его внутренней реальностью, включая ее сложные, болезненные аспекты, эмпатическое присутствие консультанта и продуманные, обоснованные интервенции – вот, на наш взгляд, основные условия плодотворной индивидуальной работы в данном формате. Что касается методических приемов, то когнитивно-бихевиоральный подход предлагает нам большой арсенал средств «активирующей терапии», которые могут быть здесь весьма полезны. К их числу относятся, например, техники планирования (в частности, «терапия мастерством и удовольствием») составления расписаний, ведения дневников и т. д. Преодолению апатии и постепенному улучшению самоотношения может способствовать

техника «*распределение заданий, ранжированных по сложности*», которая позволит обеспечить безработному ситуацию серийного успеха. В ряде случаев могут быть применены и такие классические когнитивные техники, как «*заполнение пустоты*» и метод «*двух колонок*», позволяющие выявить, проанализировать и модифицировать дисфункциональные установки клиента, расширить его когнитивный репертуар [1]. В результате, человек, испытывающий актуализированные безработицей ощущения безвыходности, разочарования, и/или под воздействием агрессивных чувств предъявляющий необоснованные претензии окружающим, становится способным изменить «черно-белый» стереотип мышления, то есть увидеть, себя, других и жизненные обстоятельства с более реалистичной позиции, осознавая свои реальные возможности, но принимая при этом и неизбежные ограничения.

Роль индивидуального консультирования в системе мер психологической помощи безработным предпенсионного возраста чрезвычайно важна, так как именно этот формат позволяет обсудить и проработать глубоко личные переживания клиента в атмосфере безопасности, доверия и в условиях полной конфиденциальности. В свою очередь, групповое консультирование незаменимо, когда возникает необходимость преодоления одной из ключевых проблем, обусловленных безработицей, а именно, проблемы социальной изоляции. Особенно это важно для людей, текущая жизненная ситуация которых характеризуется отсутствием прочного семейного и/или дружеского контекста. Наряду с развитием навыком коммуникативной ассертивности, консультативная группа обеспечивает ценную возможность взаимной поддержки участников, обмена опытом, проявления личностной компетентности и изменения неадаптивных поведенческих паттернов на более конструктивные, отвечающие требованиям реальной жизни.

Таким образом, выбор консультативной стратегии должен строиться с учетом индивидуально-личностной специфики и конкретной жизненной ситуации безработного предпенсионного возраста. В зависимости от того или иного сочетания внешних и внутренних факторов консультативные акценты могут быть расставлены по-разному. Но в любом случае приоритетной задачей должна оставаться помощь в активизации ресурсного потенциала человека, переживающего период безработицы.

1. *Айсина Р.М.* Индивидуальное психологическое консультирование: основы теории и практики. М.: РИОР: ИНФРА-М, 2016. 148 с.

2. *Айсина Р.М., Сулова Т.Ф.* Современные методы и формы профессиональной ориентации и психологической поддержки граждан, стремящихся возобновить трудовую деятельность после длительного (более одного года) перерыва: методические рекомендации. М.: РГСУ, 2013. 154 с.

3. Федеральный закон РФ от 19.04.1991 № 1031-1 ФЗ «О занятости населения в Российской Федерации» (ред. от 03.07.2018) // Официальный сайт компании «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_60/ (дата обращения: 02.08.2018).

4. Я, Дэниел Блейк // Википедия – свободная энциклопедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Я,_Дэниел_Блейк (дата обращения: 02.08.2018).

5. *Ahmed A.M., Andersson L., Hammarstedt M.* Does age matter for employability? A field experiment on ageism in the Swedish labour market // *Applied Economics Letters*. 2012. Т. 19. № 4. P. 403–406. DOI: 10.1080/13504851.2011.581199.

6. *Aysina R.M., Efremova G.I., Maksimenko Z.A., Nikiforov M.V.* Using a Computer Simulation to Improve Psychological Readiness for Job Interviewing in Unemployed Individuals of Pre-Retirement Age // *Europe's Journal of Psychology*. 2017. Т. 13. № 2. С. 251–268. DOI: 10.5964/ejop.v13i2.1250.

7. *Wanberg C.R., Kanfer R., Hamann D.J., Zhang Z.* Age and Reemployment Success After Job Loss: An Integrative Model and Meta-Analysis // *Psychological Bulletin*. 2015. May 25. Advance online publication. DOI: 10.1037/bul0000019.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ ЖЕНЩИН С НОРМАЛЬНО ПРОТЕКАЮЩЕЙ И ОСЛОЖНЕННО ПРОТЕКАЮЩЕЙ БЕРЕМЕННОСТЬЮ

Р.Р. Акбирова¹, И.Р. Абитов¹, М.В. Ильченко²

¹ Россия, Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет
E-mail: akbrezeda@yandex.ru

² Россия, Казань, Городская клиническая больница № 16
E-mail: ilchenkomaria7@gmail.com

Исследование посвящено выявлению особенностей совладания со стрессом женщин с нормально протекающей и осложненно протекающей беременностью. Женщины, находящиеся на стационарном лечении по поводу осложненно протекающей беременности, более склонны использовать при совладании со стрессом стратегию «самоконтроль». В общей выборке беременных обнаруживается прямая корреляционная связь копинг-стратегии «бегство-избегание» с выраженностью стресса.

Ключевые слова: беременность, стресс, совладание со стрессом.

RESEARCH OF SPECIFICS OF PECULIARITIES OF COORDINATION WITH STRESS OF WOMEN WITH NORMALLY PROTECTING AND COMPLICATED PROTEIN PREGNANCY

R.R. Akbirova¹, I.R. Abitov¹, M.V. Ilchenko²

¹ Russia, Kazan, Kazan (Volga Region) Federal University
E-mail: akbrezeda@yandex.ru

² Russia, Kazan, City Clinical Hospital № 16
E-mail: ilchenkomaria7@gmail.com

The present study focuses on the identification characteristics of coping with the stress of normally occurring and heavily pregnant women. Women who are on inpatient treatment for a complicated ongoing pregnancy are more likely to use the "self-control" strategy when coping with stress. In the general sample of pregnant women, a direct correlation of the copy-strategy "escape-avoidance" with the severity of stress was found.

Keywords: pregnancy, stress, coping.

Беременные женщины являются одной из наиболее уязвимых в стрессовых ситуациях групп населения, так как изменения функционального состояния нервной системы вызывают повышенную чувствительность, неустойчивость психических реакций.

Состояние плода в течение беременности, в свою очередь, зависит от физиологического и психоэмоционального состояния матери. Негативное психоэмоциональное состояние матери может создавать угрозу нарушения регуляции центральных и периферических систем гомеостаза, что отражается на характере родовой деятельности, состоянии плода и новорожденного [8]. Таким образом, проблема стресса беременных женщин и его преодоления актуальна.

По данным Г.Ф. Азизовой, у 67,5 % беременных женщин встречался высокий уровень тревожности [1]. Страхи беременных женщин чаще связаны не с реально существующей угрозой, а с предполагаемой. Было выявлено, что самым распространенным страхом, способным вызывать долговременный стресс, является страх за здоровье будущего ребенка.

И.В. Добряков и Т.Л. Крюкова в своих исследованиях показали положительное влияние копинг-поведения на подготовительных этапах к родам [4; 6].

По мнению Р.Г. Добрянской, есть копинг-стратегии, которые могут быть неэффективными в ситуации беременности (конфронтация, дистанцирование, поведенческое отстранение). В качестве эффективных копинг-стратегий Р.Г. Добрянская отмечает самоконтроль над эмоциями, стратегии позитивной переоценки, поддержание эмоционального равновесия и др. [5].

Согласно исследованиям Т.Л. Крюковой, женщины в период беременности чаще беременных используют копинг-стратегии, направленные на избегание и отвлечение [6].

Большинство авторов отмечают, что ситуация беременности является для женщины стрессовой. При этом обнаруживается недостаток исследований, посвященных изучению выраженности стресса и способов совладания с ним у женщин при осложнениях протекания беременности, что может быть связано с более высокой выраженностью стресса и особенностями совладания с ним.

Предметом нашего исследования стали особенности копинг-поведения женщин с осложненно протекающей беременностью.

Гипотеза исследования: у женщин с осложненно протекающей беременностью наблюдается более высокая выраженность стресса. Использование некоторых копинг-стратегий женщинами данной группы приводит к усилению выраженности стресса.

Исследование проводилось на базе ГАУЗ «ГКБ № 16». В исследовании приняли участие 38 беременных женщин – пациентки отделения патологии беременности, женской консультации и дневного стационара. Средний возраст испытуемых – 29 ± 4 лет.

Для исследования стратегий совладания со стрессом использовались «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой [6] и методика исследования копинг-механизмов Э. Хайма в адаптации Н.Е. Водопьяновой [3]. Для исследования выраженности стресса использовалась «Шкала психологического стресса PSM-25» в адаптации [3].

Полученные нами данные были проверены на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова–Смирнова. Выяснено, что распределение данных можно отнести к нормальному, и, следовательно, использовать параметрические критерии для выявления взаимосвязей и различий.

Показатели испытуемых соответствуют низкому уровню психического напряжения (стресса), что может быть обусловлено действием механизмов психологической адаптации, в том числе, использованием копинг-стратегий. Показатели копинг-стратегий по методике Р. Лазаруса и С. Фолкман соответствуют средним значениям для российской выборки. Беременные женщины используют различные копинг-стратегии с такой же частотой, как и другие категории испытуемых. Испытуемые чаще используют относительно адаптивные копинг-стратегии в когнитивной и поведенческой сферах и адаптивные копинг-стратегии в эмоциональной сфере. Таким образом, испытуемые редко прибегают к использованию неадаптивных копинг-стратегий. С этим может быть связан низкий уровень стресса в исследуемой выборке.

Для выявления взаимосвязей между исследуемыми характеристиками нами использовался коэффициент корреляции Пирсона. Была обнаружена статистически значимая взаимосвязь между показателем копинг-стратегий в эмоциональной сфере и выраженностью стресса ($r = 0,34$; $p < 0,05$). Чем чаще беременные женщины используют неадаптивные копинг-стратегии в эмоциональной сфере (такие как, «подавление эмоций», «покорность», «агрессивность»), тем более высока у них выраженность стресса. И, чем чаще они используют адаптивные копинг-стратегии в эмоциональной сфере, тем выраженность стресса ниже. Таким образом, коррекция психологами копинг-поведения беременных женщин, направленная на сни-

жение доли неадаптивных копинг-стратегий и повышение доли адаптивных (таких как, «протест против трудностей» и «оптимизм»), могут приводить к снижению уровня стресса.

Для получения более точных и дифференцированных данных все испытуемые были разделены нами на две группы: Первая группа – пациентки отделения патологии беременности, которым проводилась терапия возникших во время беременности осложнений (количество – 21); Вторая группа беременные, наблюдавшиеся в женской консультации без каких – либо отклонений в течении беременности на период обследования (количество – 18).

Полученные в ходе исследования данные указывают на отсутствие значимых различий в выраженности стресса между исследуемыми группами. Это можно объяснить тем, что в отделении патологии беременности с пациентками проводит консультации штатный психолог больницы. Также, на уровень стресса пациенток отделения могут влиять такие механизмы психологической адаптации как психологическая защита и переосмысление жизненной ситуации (изучение данных механизмов не входило в задачи нашего исследования). В группе женщин с осложненно протекающей беременностью показатель копинг-стратегии «самоконтроль» имеет более высокие значения, чем в группе женщин с нормально протекающей беременностью ($t = -2,012$; $p = 0,052$). Они более склонны настраивать себя на контроль своих эмоций, предпринимать действия, направленные на сдерживание, подавление негативных эмоций [2]. Подобное совладающее поведение, обнаруженное в группе пациенток, проходящих стационарное лечение, вероятно, связано с их осознанной реакцией на осложнение течения беременности, установкой не поддаваться негативным эмоциям и искать рациональный выход. Различий в выборе копинг-стратегий в различных сферах (когнитивная, эмоциональная, поведенческая – по методике Э. Хайма) между испытуемыми исследуемых групп выявлено не было. Испытуемые обеих групп чаще используют относительно адаптивные копинг-стратегии в когнитивной и поведенческой сферах и адаптивные копинг-стратегии в эмоциональной сфере. Таким образом, испытуемые редко прибегают к использованию неадаптивных копинг-стратегий.

Для выявления взаимосвязей между исследуемыми характеристиками нами использовался коэффициент корреляции Пирсона. В обеих исследуемых группах выявлена прямая взаимосвязь между показателем выраженности стресса и показателем копинг-стратегии «бегство-избегание» ($r = 0,59$ и $r = 0,48$; $p < 0,05$). Чем выше уровень стресса у пациенток обеих исследуемых групп, тем чаще для преодоления стресса они используют действия, направленные на уклонение от решения проблемы, отрицание проблемы и отвлечение от нее [2]. С одной стороны, по данным Т.Л. Крюковой и ее соавторов, такой способ взаимодействия со стрессовой ситуацией типичен для беременных, с другой стороны при постоянном использовании данной стратегии может возникать порочный круг: стресс – уход от решения – накопление проблем – усиление стресса – уход от решения ... На наш взгляд, одной из задач оказания психологической помощи беременным (в том числе при осложненном течении беременности) может быть коррекционная работа, направленная на снижение частоты использования копинг-стратегии «бегство-избегание».

В группе женщин с нормально протекающей беременностью выявлены прямые взаимосвязи между показателем выраженности стресса и показателями копинг-стратегий «конфронтация» ($r = 0,76$; $p < 0,001$), «поиск социальной поддержки» ($r = 0,66$; $p < 0,01$) и «принятие ответственности» ($r = 0,49$; $p < 0,05$). В группе женщин с осложненно протекающей беременностью значимые взаимосвязи между данными показателями не обнаруживаются. Таким образом, чем выше выраженность стресса у беременных с нормально протекающей беременностью, тем чаще они используют не всегда целенаправленную поведенческую активность, действия, направленные на изменение ситуации или на отреагирование негативных эмоций, привлекают помощь извне, обращаются за советом или эмоциональной поддержкой, либо признают свою роль в возникновении стрессовой ситуации и принимают на себя ответствен-

ность за ее разрешение. При умеренном использовании данные копинг-стратегии могут способствовать разрешению трудных ситуаций, а при злоупотреблении ими может возникать порочный круг, что может нарушить адаптацию и привести к усилению стресса.

В группе испытуемых с патологией беременности не обнаружено статистически значимых взаимосвязей между выраженностью стресса и использованием копинг-стратегий в различных сферах (по методике Э.Хайма). В группе пациенток, с нормально протекающей беременностью, выявлена тенденция к взаимосвязи между уровнем стресса и предпочитаемыми копинг-стратегиями в эмоциональной сфере ($r = 0,46$; $p = 0,055$). Чем чаще испытуемые из данной группы используют неадаптивные копинг-стратегии в эмоциональной сфере, тем более выражены у них симптомы стресса. И, чем чаще они прибегают к адаптивному копингу в эмоциональной сфере, тем менее выражен у них стресс.

Выводы:

1. В общей выборке беременных испытуемых обнаруживается статистически значимая взаимосвязь между используемыми в эмоциональной сфере копинг-стратегиями и выраженностью стресса. Чем чаще они используют неадаптивные копинг-стратегии в данной сфере, тем более выражены у них симптомы стресса. Тенденция к такой же взаимосвязи наблюдается в группе женщин с нормативно протекающей беременностью.

2. В общей выборке беременных обнаруживаются низкие значения выраженности стресса. Выраженность стресса значимо не различается в группах женщин с нормально протекающей и осложненно протекающей беременностью.

3. Женщины с осложненно протекающей беременностью более склонны при совладании с трудностями использовать самоконтроль и подавление негативных эмоций.

4. В обеих группах испытуемых усиление выраженности стресса связано с учащением использования копинг-стратегии «бегство-избегание».

5. В группе испытуемых с нормально протекающей беременностью усиление выраженности стресса связано с использованием копинг-стратегий «конфронтация», «поиск социальной поддержки» и «принятие ответственности».

1. *Азизова Г.Ф.* Особенности психоэмоциональных изменений у женщин в период беременности // Медицина и здравоохранение: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Уфа, май 2014 г.). Уфа: Лето, 2014. С. 21–25.

2. *Вассерман Л.И., Абабаков В.А., Трифонова Е.А.* Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / под науч. ред. Л.И. Вассермана. СПб.: Речь, 2010.

3. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.

4. *Добряков И.В.* Перинатальная психология. СПб.: Питер, 2010.

5. *Добрянская Р.Г.* Исследование стратегий преодоления эмоционального стресса у беременных женщин // Сибирский психологический журнал. 2003. № 18. С. 65–67.

6. *Крюкова Т.Л.* Психология совладания в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; Костромаиздат, 2010.

7. *Мальгина Г.Б., Ветчанина Е.Г.* Психоэмоциональный стресс в период беременности и перинатальные проблемы // Здоровый новорожденный: перинатальные проблемы и прогнозирование: материалы республик. науч.-практ. конф. 2000. С. 20–22.

8. *Чехонацкая М.Л., Черникова Е.В., Чехонацкий А.А., Кипчатова Т.Ю.* Особенности психоэмоционального статуса у беременных с фетоплацентарной недостаточностью // Саратовский научно-медицинский журнал. 2012. Т. 8. № 2. С. 541–547.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Ж.К. Бекова, М.М. Рыскулова

*Казахстан, Астана, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева
E-mail: ryskulova-75@mail.ru*

В данной статье дается определение понятию «трудная жизненная ситуация», рассматриваются причины возникновения и задачи психологической помощи в трудной ситуации.

Ключевые слова: человек, жизненная ситуация, трудная жизненная ситуация, психологическая помощь, психологическая поддержка.

PSYCHOLOGICAL HELP IN DIFFICULT LIFE SITUATION

Zh.K. Bekova, M.M. Ryskulova

*Kazakhstan, Astana, L.N. Gumilyov Eurasian National University
E-mail: ryskulova-75@mail.ru*

In this article is given the definition of the term "difficult life situation", considering the causes of appearance and the tasks of psychological help in difficult situation.

Keywords: person, life situation, difficult life situation, psychological help, psychological support

В наше время почти каждый человек сталкивается с многочисленными трудными жизненными ситуациями, которые возникают на протяжении всего жизненного пути, в разных сферах деятельности человека, например смена места жительства, тяжелая болезнь, приведшая в конечном итоге к инвалидности или болезнь близкого человека, потеря квартиры и т. п.

Чтобы понять человека и оказать ему психологическую помощь, необходимо хорошо понимать особенности его жизненной ситуации.

Понятие «ситуация» (лат. *situs* – позиция, положение, расположение) система внешних по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредствующих его активность. Этот термин прочно вошел в науки о человеке (юриспруденция, педагогика, психология и психотерапия).

Однако, несмотря на широту употребления, понятие «ситуация» трактуется далеко не однозначно: одни используют его как «само собой разумеющееся», без всяких определений; другие толкуют предельно упрощенно, отождествляя с понятиями «среда», «обстановка, совокупность обстоятельств», «система внешних по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредствующих его активность».

В зарубежной психологии наиболее распространено определение ситуации как пространственно-временного конструкта. В этом случае ситуация понимается как совокупность элементов среды на конкретном этапе жизнедеятельности индивида (Д. Магнуссон, А. Фернхем, М. Аргайл и др.).

Однако в последнее время в психологии все больше утверждается личностно-ситуативный подход, рассматривающий ситуацию как результат активного взаимодействия человека и внешних условий его бытия [1].

Жизненные ситуации – это совокупность значимых для человека событий и связанных с ними потребностей, ценностей и представлений, влияющих на его поведение и мировоззрение в конкретный период жизненного цикла.

Термин «жизненная ситуация» начал употребляться в психологии с начала XX века.

По мнению Е.А. Петровой, любая трудная жизненная ситуация характеризуется рядом феноменологических показателей: 1) возникает новая система требований к субъекту, выходящая за рамки текущей социализации; необходимость его адаптации к ситуации и по сути ситуативной ресоциализации; 2) неадекватными оказываются алгоритмы привычного социального поведения; 3) нарушается текущая деятельность (трудовая, учебная и др.); 4) размывается круг привычного общения; 5) оказывается стрессовое воздействие на организм и психику в целом. Все это оказывает серьезнейшее влияние на личности человека, оказавшегося в трудной жизненной ситуации.

Начинаются серьезные испытания для системы взглядов человека на жизнь, ревизии подвергается по сути все мировоззрение, система ценностных ориентаций, включая понимание смысла жизни, отношение к Богу, государству, семье, друзьям, самому себе. Субъект нуждается в изменении отношения общества к нему, которое нельзя свести лишь к конкретной помощи и поддержке, он нуждается в развитии у него такой социально-психологической компетентности, которая выведет его на конструктивное преодоление трудной жизненной ситуации.

Согласно, Е.А. Петровой центральными научными проблемами психологии становятся вопросы социально-психологической природы, социальной и индивидуальной детерминации и управления трудной жизненной ситуацией. Центральным в практическом плане является вопрос о стратегиях и технологиях совладания с трудными жизненными ситуациями.

Среди жизненных ситуаций выделяют устоявшиеся (или нормальные) и трудные (или проблемные). Проблемные ситуации возникают тогда, когда нарушается упорядоченность течения жизни человека, и он не может решить ту или иную проблему с помощью привычных схем поведения. При этом источник жизненной трудности обнаруживается как в собственных действиях индивида, так и во влиянии окружающей среды [3].

Соответственно, человек в такой ситуации не может полноценно функционировать и ему приходится изменять свое поведение. Это требует от индивида повышенной социальной активности при выборе стратегии, средств и способов деятельности, направленной на достижение желаемого результата. Необходимость сделать выбор создает напряженность в жизненной ситуации, которая выражает собой противоречие между различными интересами субъекта, а также между интересами его самого и других людей.

Таким образом, трудная жизненная ситуация – это ситуация, которая объективно нарушает социальные связи индивида с его окружением, а так же условия нормальной жизнедеятельности, человек субъективно воспринимает ее как «сложную», именно поэтому он часто нуждается в поддержке и помощи социальных служб для нахождения путей ее решения.

Среди авторов, занимавшихся изучением трудных жизненных ситуаций, можно назвать Б.С. Братусь, Л.Ф. Бурлачук, Ф.Е. Василюка, Е.Е. Данилову, К. Муздыбаева, М. Тышкову и др. Изучению проблемы эмоциональных состояний посвящены многие современные исследования С.В. Ковалева, Д. Магнуссона, А.В. Филиппова и др.

Работа по оказанию психологической помощи в трудных, экстремальных и постэкстремальных ситуациях требует от специалиста: а) понимания сущности ситуаций и знания их типологии; б) умений и навыков диагностики образа мира человека и его психических состояний в ситуации «здесь и теперь»; в) умения оказывать психологическую помощь человеку.

Но есть еще одно условие эффективности работы психолога-практика, осуществляющего эту непростую работу. Имеется в виду включенность психолога в целостное концептуальное видение особенностей развития человека как личности в различных условиях бытия. Исследователи проблемы психологической помощи считают, что осознанное последовательное применение психологом-практиком целостной и лично им проинтегрированной теоретико-

практико-ценностной концепции служит одной из гарантий профессиональности оказываемой помощи.

Как известно, «хорошая» практико-ориентированная теория должна включать: 1) представления об индивидуальном целом, с которым придется работать практику (поведение, когниции или личность), а также о его развитии в норме и при отклонениях; 2) теоретический проект восстановления «целого», т. е. представления о цели-ориентире, процессуальных целях и критериях эффективности процесса помощи; 3) проект психологической практики (представление о механизмах развития личности и описание сущности тех техник, которые специалист создает и/или использует, исходя из представлений об этом механизме).

Далеко не каждое из существующих в науке представлений о личности и ее развитии пригодно для того, чтобы стать основой эффективной практики психологической помощи. Чтобы стать основой практики помощи человеку в трудной и экстремальной ситуации, концепция личности должна быть доступной для практика, практичной и онтологичной. Это значит – она должна раскрывать сущность личности, связанную с бытием в мире и опираться на представление о развитии человека как личности. Только такая теория дает ориентиры для выстраивания процесса помощи. Всем этим требованиям отвечает онтологическая концепция бытия и развития личности В.С. Мухиной.

Идеи, которые наиболее важны для психолога-практика, осуществляющего помощь в трудных для человека ситуациях.

Первая из этих идей – о «целом, с которым работаем». Это – личность (ее самосознание, которое представлена как образ личности в контексте звеньев самосознания).

Следующее положение касается «внешнего» объективного аспекта ситуации психологической помощи. Для того, чтобы помочь человеку справиться с трудной для него ситуацией или конструктивно пережить последствия экстремальных ситуаций психолог должен учитывать, что условиями развития личности являются сложившиеся в истории человечества реалии бытия: 1 – предметный мир; 2 – природа; 3 – образно-знаковые системы; 4 – социально-нормативное пространство; 5 – особая реальность внутреннего пространства конкретной личности. Психологу, работающему с представлениями клиента о себе и других, с его травматическими образами, страхами и ожиданиями, необходимо учитывать, что на пересечении всех этих пяти реальностей проявляется феномен обратимости внешнего и внутреннего, который так важен для трансформации образа мира личности.

Концептуальной основой психологической поддержки в трудной жизненной ситуации должно стать рассмотрение трудной ситуации с позиций судьбы человека в целом. К. Юнг говорил о том, что большие жизненные проблемы никогда не разрешаются навсегда. И это хорошо, поскольку смысл и существование таких проблем как раз и заключается не в их разрешении, а в том, чтобы человек работал над ними в течение всей своей жизни. В этом и заключается суть развития. Из этого следует, что для каждого человека можно выделить основные линии в его судьбе, вокруг которых концентрируются его основные жизненные трудности. Соответственно рассмотреть конкретную трудную ситуацию, с точки зрения судьбы человека в целом, означает:

- а) найти ее место на одной из основных линий напряжения;
- б) определить смысл ее появления и обучающие, ресурсные возможности.

Можно выделить **основные задачи психологической помощи** в трудной ситуации:

1. Принятие факта произошедшего. Проходя через фазы шока, гнева, а затем депрессии, человек приближается к контакту с происшедшим. Человек должен осознать все чувства, испытываемые им в трудной ситуации, осознание их как нормальной реакции на ситуацию, разрешить себе испытывать эти чувства. В момент переживания горя человек должен «выплакать» его, выговориться, отреагировать те чувства которые должны быть.

2. Контакт с ценностями. Переосмысление жизненных ценностей. Подумать с какими ценностями входит в противоречие та ситуация в которой оказался человек, уничтожила ли эта ситуация эти ценности, изменились ли как то эти ценности. С какими ценностями входит в противоречие та ситуация или травма пережитая человеком. Здесь решается задача восстановления чувства личной целостности.

3. Помощь в принятии ответственности за свое поведение. Что из происшедшего зависело от клиента и насколько. Здесь очень важно избегать обобщений «ничего не зависело», «все из-за меня». Важнейшей задачей является избавление от непродуктивного чувства вины, как агрессии направленной на себя. Только преодолев ложное самообвинение можно выйти на действительную ответственность, дающую силы, а не мешающую жить.

4. Помощь в принятии вызова ситуации. Нахождение смысла. Переключение с рассуждений: «Что я теперь могу ждать от жизни?» на размышление «Что теперь жизнь ждет от меня?». От вопросов «За что?» и «Почему?», к поиску решений «Что делать в конкретной ситуации». **Главная задача – восстановление контроля над происходящим.** Помочь человеку прийти в состояние готовности к изменениям.

Очень важный этап работы с трудной ситуацией – рассмотрение ее как возможности приобретения нового опыта, нового качества, определение ее смысла и обучающего воздействия. Но для начала нужно помочь человеку избавиться от традиционного отрицательного взгляда на трудную ситуацию как ненужную и требующую немедленного разрешения [2].

Поэтому человеку нужно уметь успешно справляться с внешними и внутренними трудностями, он в равной мере должен быть готов и к испытанию, и к резкому ухудшению обстоятельств жизни. В трудной ситуации самым главным ресурсом человека является его активность, проявляющееся в формировании жизненной позиции личности, ее жизненной линии, смысла и концепции жизни.

1. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1998. С. 5.

2. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие для студентов учреждений высш. проф. образования. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Издат. центр «Академия», 2012. 320 с.

3. Человек в трудной жизненной ситуации: материалы I и II науч.-практ. конф. 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. / под ред. Е.А. Петровой. М.: Изд-во РГСУ, 2004.

ТИПЫ БЕЗОПАСНОГО И НЕБЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ*

А.Д. Бойко, Д.М. Никифорова

Россия, Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет

E-mail: opeen@bk.ru

В статье рассматриваются типы защитного и совладающего поведения студентов и педагогов, выделенные на основании исследования, в котором приняли участие 102 педагога и 434 студента. Делается акцент на том, что, совладея со стрессовыми ситуациями разными способами, студенты и педагоги могут оказывать как позитивное, так и негативное влияние и на себя, и на окружающих, соответственно, их поведение может быть как безопасным, так и небезопасным.

Ключевые слова: безопасное поведение, педагоги, студенты, защитное поведение, совладающее поведение, психологическая защита, образовательная среда, вузы.

TYPES OF SAFE AND UNSAFE BEHAVIOR OF STUDENTS AND TEACHERS IN STRESSFUL SITUATIONS

A.D. Boyko, D.M. Nikiforova

Russia, Yekaterinburg, Ural State Pedagogical University

E-mail: opeen@bk.ru

The article discusses the types of protective and coping behavior of students and teachers, identified on the basis of the study, which was attended by 102 teachers and 434 students. It is emphasized that, coping with stressful situations in different ways, students and teachers can have both positive and negative impact on themselves and others, respectively, their behavior can be both safe and unsafe.

Keywords: safe behavior, teachers, students, protective behavior, coping behavior, psychological defense, educational environment, higher school.

В настоящее время в системе образования и образовательных организациях происходят постоянные и существенные изменения. Так, например, за последние несколько лет некоторые вузы столкнулись с такими изменениями и потрясениями, как: реформирование организационной структуры университета, объединение с другими вузами [7], судебные разбирательства со студентами и бывшими работниками [2; 6] и т. д. Все это происходило в одно время с такими событиями государственного масштаба, как: дискредитирующие преподавательскую деятельность высказывания политиков [3], введение профессиональных стандартов [5], реформирование структуры министерства образования и науки РФ [4] и т. д. При этом университеты не только не прекращают свою деятельность, но и открывают новые направления подготовки, проводят модернизацию уже существующих образовательных программ, что предполагает очень большой объем нагрузки, ложащийся на плечи сотрудников образовательной организации. Столь активные изменения, происходящие в образовательной организации в совокупности с серьезными нагрузками ее работников, с высокой степенью вероятности могут привести к проявлению небезопасного поведения со стороны сотрудников вузов.

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект 16-36-01057-ОГН.

В процессе профессиональной деятельности преподаватель сталкивается со множеством стрессоров, сопровождающих педагогическую работу: большой объем документационной работы, трудности во взаимодействии с обучающимися, коллегами, руководством, ролевые конфликты, эмоциональные перегрузки, дефицит времени и др. [8]. Преподаватель может либо вступить с ними во взаимодействие и совладать с трудной ситуацией, снизив ее негативное воздействие, либо использовать психологические защиты и не допустить или исказить поступающую информацию [1].

Следует обратить внимание на то, что обучающиеся посредством наблюдения за поведением преподавателей, анализа и рефлексии полученных данных составляет и модернизирует свое отношение как к данному преподавателю, так и к преподаваемому предмету. Более того, демонстрируемые формы поведения в трудных жизненных ситуациях не только формируют представления о нормах поведения и самопрезентации профессионалов, но и могут быть усвоены обучающимся, что может привести к формированию небезопасного поведения.

К тому же в связи с тем, что, согласно результатам опроса и анкетирования, в которых приняло участие 96 студентов, среди прочих наиболее стрессовыми для себя студенты называют такие ситуации из образовательной среды, как недостаток такта при взаимодействии с другими участниками образовательного процесса, авторитарность педагогов, моббинг и буллинг, можно сделать предположение о том, что проявление небезопасного поведения педагога может повлечь за собой демонстрацию небезопасного поведения обучающимся, ответной реакцией на которое может стать, в том числе, и агрессия со стороны преподавателя.

Таким образом, неадекватное защитное поведение человека в стрессовых или экстремальных ситуациях может повлечь за собой серьезные последствия, поэтому обращение к проблеме безопасности – как внешней (для окружающих), так и внутренней (для самого субъекта) – носит не только научный, но и практический характер в отношении оптимального функционирования образовательной среды.

Полученные в ходе исследования особенностей защитного и совладающего поведения педагогов и студентов в аспекте безопасности данные позволили выделить в общей сложности 9 различных типов поведения студентов и преподавателей в стрессовых ситуациях, обусловленных проявлением механизмов психологической защиты и копинг-стратегий.

Находясь в трудной жизненной ситуации, студенты могут демонстрировать один из 4 типов защитного и совладающего поведения:

- *просоциальное неагрессивное* (отрицание, вступление в социальный контакт, антиципирующее поведение, избегание, поиск социальной поддержки, агрессивные действия),
- *агрессивное и замкнутое* (асоциальные действия, агрессивные действия, агрессия, замещение, непрямые действия, прием лекарств, поиск социальной поддержки),
- *агрессивное экстернальное* (регрессия, агрессивные действия, компенсация, «заезженная пластинка», проекция, замещение, поиск социальной поддержки, самоодобрение),
- *ассертивное* (ассертивные действия, избегание, жалость к себе, самообвинение, бегство от стрессовой ситуации, прием лекарств).

Данные типы были выделены по критерию каменистой осыпи, примененному при анализе результатов факторного анализа, проведенного методом главных компонент с последующим варимакс-вращением.

Проявление выделенных типов защитного и совладающего поведения ведет к демонстрации определенного типа поведения.

Альтруистичный тип поведения соответствует просоциальному неагрессивному типу защитного и совладающего поведения. При альтруистичном поведении студенты проявляют ответственность, заботу о других людях, дружелюбие, помощь, иногда принося в жертву свои

интересы. При этом свои действия такой человек не одобряет и тянется к людям за помощью и поддержкой. Такое поведение является безопасным для себя, однако для других оно может быть как безопасным, так и небезопасным.

Виктимный тип поведения соответствует агрессивному и замкнутому типу защитного и совладающего поведения. Студенты, которым присущ данный тип поведения, склонны к проявлению агрессии, не всегда способны критично оценивать себя и свои действия, а других людей не принимают такими, какие они есть, и готовы манипулировать ими для достижения своих целей. При этом склонны жалеть себя и проявлять агрессию по отношению к окружающим в том случае, если они оказываются в трудной жизненной ситуации. Такое поведение является небезопасным как для себя, так и для других.

Невротический тип поведения соответствует агрессивному экстернальному. Такие студенты склонны к проявлению эмоциональной неустойчивости и раздражительности, при попадании в трудные жизненные ситуации могут жаловаться окружающим на свои беды, рыдать и даже заболеть. Для себя такое поведение может быть как безопасным, так и небезопасным, однако для других оно однозначно небезопасно.

Адаптивный тип поведения соответствует ассертивному. Эти студенты наиболее приспособлены к образовательной среде за счет того, что способны нести ответственность за свои поступки, проявляют уважение как к себе, так и к окружающим. Находясь в проблемной ситуации они стараются контролировать свое поведение, действовать уверенно и подбадривать себя. Такое поведение является безопасным как для себя, так и для других.

Факторный анализ, проведенный методом главных компонент с последующим варимакс-вращением позволил выделить 5 типов защитного и совладающего поведения педагогов:

- *зависимый тип* (зависимое поведение, альтруизм, дружелюбие, подчинение),
- *жертвенный тип* (нейротизм, склонность к агрессивному виктимному, некритичному виктимному, зависимому виктимному поведению, эскапизм, реализованная виктимность),
- *авторитарно агрессивный тип* (эгоизм, агрессия, подозрительность, авторитарность, макиавеллизм),
- *активно адаптивный тип* (адаптация, самовосприятие, эмоциональная комфортность, интернальность, принятие других, ожидаемое отношение от других, самоуважение, аутосимпатия),
- *неосмотрительно агрессивный тип* (склонность к гиперсоциальному, некритичному, самоповреждающему поведению, реализованная виктимность).

При этом у педагогов так же были выделены типы поведения, каждый из которых соответствует определенному типу защитного и совладающего поведения.

Альтруистично-пассивный тип поведения соответствует зависимому типу защитного и совладающего поведения. Педагоги проявляют зависимость от других людей, их мнений, дружелюбны и любезны со всеми, ориентированы на социальное одобрение, стремятся удовлетворить требования всех и «быть хорошими». Такое поведение безопасно как для себя, так и для других.

Виктимно-невротический тип поведения соответствует жертвенному типу защитного и совладающего поведения. В трудных жизненных ситуациях такие педагоги склонны к проявлению эмоциональной неустойчивости и раздражительности, могут жаловаться на различные боли и недомогания. Чаще проявляют интерес только к своей личности, чем могут вызывать недовольство окружающих. Такое поведение небезопасно как для себя, так и для других.

Негативно-доминирующий тип поведения соответствует авторитарно агрессивному. Оказавшись в стрессовой ситуации, такие педагоги могут быть эгоистичны, проявлять агрессию и доминирование по отношению к другим людям, позже могут сами страдать от последствий своего поведения. Такое поведение небезопасно как для себя, так и для других.

Адаптивный тип поведения соответствует активно адаптивному. Эти педагоги адаптированы к среде, в которой они находятся, принимают себя и других субъектов среды, такими, какие они есть. Такие люди способны нести ответственность за совершаемые поступки, по отношению к себе проявляют симпатию и уважение. При этом субъективно не ощущают себя благополучными. Такое поведение безопасно как для себя, так и для других.

Просоциальный виктимно-активный тип поведения соответствует неосмотрительно агрессивному. Такие педагоги – люди достаточно смелые, однако могут демонстрировать неосмотрительность. Они способны проявлять физическую и вербальную агрессию. В себе видят преимущественно недостатки, готовы к самообвинению. Для других такое поведение безопасно, а вот для себя оно может быть как безопасным, так и небезопасным.

Выделенные в ходе работы типы защитного и совладающего поведения можно использовать в практической работе в образовательной среде, выстраивая на основе диагностических данных индивидуальные или групповые программы коррекции защитного и совладающего поведения как педагогов (улучшая качество межличностного взаимодействия и повышая качество профессиональной жизни), так и студентов (повышая их восприимчивость к знаниям, передаваемым даже в стрессовых условиях образовательной среды).

1. *Девятковская И.В.* Развивающий ресурс методов обучения взрослых для преодоления психологических барьеров профессионального развития личности // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 94–98.

2. Дело № 2-868/2018 ~ М-327/2018 // Орджоникидзевский районный суд города Екатеринбурга Свердловской области. URL: <https://clck.ru/De6wv> (дата обращения: 25.07.2018).

3. Медведев на вопрос о низких зарплатах учителей: идите в бизнес // Газета.ru. URL: https://www.gazeta.ru/business/news/2016/08/03/n_8953517.shtml (дата обращения: 15.08.2018).

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 28.07.2018 г. № 884 «Об утверждении Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации» // Министерство образования и науки РФ. URL: <https://минобрнауки.рф/документы/13194/файл/11299/Положение.pdf> (дата обращения: 15.08.2018).

5. Профстандарты. Новые правила применения с 1 июля 2016 г. // КонсультантПлюс. URL: <http://www.consultant.ru/law/doc/profstandart/> (дата обращения: 15.08.2018).

6. Решение № 2-580/2017 2-580/2017~М-108/2017 М-108/2017 от 1 марта 2017 г. по делу № 2-580/2017 // СудАкт: Судебные и нормативные акты РФ. URL: <https://clck.ru/De6xF> (дата обращения: 25.07.2018).

7. Список реорганизованных вузов // Postyplenie.ru. В помощь поступающим в вузы. URL: <http://postyplenie.ru/reorganisation/> (дата обращения: 15.08.2018).

8. *Шац И.К.* Анализ общих и специфических причин профессионального стресса у педагогов // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2014. № 3. С. 40–50.

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК СТРАТЕГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

А.Н. Капустина

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

E-mail: kan45@mail.ru

В настоящее время в мировой и отечественной психологии все больше возрастает интерес к феномену перфекционизма. В статье представлены результаты проведенного исследования, в котором выявлено, что средний уровень выраженности перфекционизма в соотношении с показателями самооценки и смысложизненных ориентаций студенческой молодежи может рассматриваться как копинг стратегия в преодолении сложных жизненных ситуаций.

Ключевые слова: перфекционизм, самооценка, смысложизненные ориентации, сложные жизненные ситуации, студенческий возраст.

PERFECTIONISM AS A STRATEGY TO OVERCOME DIFFICULT SITUATIONS

A.N. Kapustina

Russia, St. Petersburg, St. Petersburg State University

E-mail: kan45@mail.ru

Currently, in the world and domestic psychology is increasingly increasing interest in the phenomenon of perfectionism. The article presents the results of the study, which revealed that the average level of expression of perfectionism in relation to indicators of self-esteem and life-meaningful orientations of students can be seen as a coping strategy in overcoming difficult situations.

Keywords: perfectionism, self-esteem, life orientations, difficult life situations, student age.

На протяжении десятилетий перфекционизм является предметом многочисленных эмпирических исследований. Актуальность проблемы заключается в том, что некоторые авторы рассматривают перфекционизм как феномен, способствующий дезадаптации личности, а другие считают его в целом адаптивным. С точки зрения первых, перфекционисты склонны устанавливать для себя крайне высокие стандарты и испытывать негативные переживания и разочарование в случае не достижения этих стандартов. Перфекционизм мешает им адекватно оценивать ситуацию, заводить дружеские отношения с другими людьми, наслаждаться процессом, заставляет их ощущать недовольство собой и своими результатами.

С другой стороны, многими авторами отмечается положительный эффект перфекционизма, который проявляется в положительном взгляде на жизнь, большем усердии и целеустремленности, высокой активности и мотивации на пути к достижению цели [1].

Целью исследования явилось изучение перфекционизма как социального поведения студенческой молодежи в преодолении сложных жизненных ситуаций.

Основные гипотезы исследования:

1. Средний уровень перфекционизма может рассматриваться как копинг стратегия в преодолении сложных жизненных ситуаций.

2. Существуют взаимосвязи выраженности аспектов перфекционизма со смысложизненными ориентациями, самооценкой и профессиональной направленностью личности студента.

Выборка исследования состояла из 69 респондентов, из них 38 девушек и 31 юноша (21,7 лет), студентов вузов г. Санкт-Петербурга, обучающихся по разной профессиональной направленности: технической и гуманитарной.

Студенческий возраст является ключевым в жизни человека с точки зрения его личностного и профессионального становления, поскольку именно в этот период происходит формирование профессиональной направленности и идентичности, планирование своего будущего, развитие определенного мировоззрения, жизненных установок и ценностей, осмысление своей жизни, выработка своей жизненной позиции [2].

Методы исследования:

- Авторская анкета;
- Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева;
- Опросник «Многомерная Шкала Перфекционизма» (P.L. Hewitt, G.L. Flett, 1989; адаптация И.И. Грачевой, 2006);
- Методика Манастера-Корзини «Шкалы самооценки» (адаптация Е.В. Сидоренко, 1993).

Авторская анкета направлена на изучение имплицитных представлений о феномене перфекционизма, и о его значении в преодолении сложных жизненных ситуаций.

Контент-анализ позволил изучить имплицитные представления студентов о феномене перфекционизма, которые дали информацию о понимании данного феномена в студенческой среде, позитивных и негативных качествах личности перфекциониста, а также о позитивных и негативных свойствах явления перфекционизма. Большинство определений указывает на понимание респондентами характера явления как стремления к совершенству (49 %). При этом упоминается ряд смежных понятий: старание, достижение, нацеленность и т. д. Стремление подразумевает под собой цель, конечный итог, к которому идет человек. В связи с этим в большинстве случаев (45 %) упоминается идеал. Здесь имеется в виду конкретный образ (образец) правильного устройства какой-либо сферы или жизни в целом.

Перфекционизм как потребность рассматривается в 19 % определений. К смежным понятиям относятся: желание и необходимость, порядок в вещах (17 %). Перфекционизм обозначался студентами как идеализм – подразумевалась некая склонность личности к идеальности во всем (16 %).

Не менее интересными оказались результаты контент-анализа ведущих позитивных качеств перфекциониста: стремление к высокому качеству работы (37 %), трудолюбие и упорство (16 %), умение структурировать время (14 %). А также были названы ответственность, целеустремленность и высокая мотивированность (11 %).

Результаты контент-анализа обнаружили различия по полу в негативных представлениях о феномене перфекционизма: девушки чаще упоминали его негативную роль в повышении тревожности, а юноши – его роль во взаимоотношениях с другими людьми. И те и другие отмечали, что излишнее стремление к совершенству мешает адекватно оценивать ситуации и затрудняет принятие в них наиболее верных решений (67 %).

В результате подсчета данных по субшкалам «Многомерной шкалы перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта была выявлена выраженность уровней каждой составляющей перфекционизма и интегрального показателя. Изучение шкал перфекционизма выявило, что по всей выборке преобладает средний уровень их выраженности, что подтверждает, полученный многими авторами положительный эффект перфекционизма, который проявляется в преодолении различных сложных жизненных ситуаций, в положительном взгляде на жизнь, большем усердии и целеустремленности, высокой активности и мотивации на пути к достижению

цели [1; 3]. А также, это говорит о том, что в целом, студенты не склонны предъявлять чрезмерно завышенные требования к себе и другим, устанавливать нереалистично высокие личные стандарты, болезненно реагировать на ошибки, приравнивая их к неудачам.

Для определения достоверных различий между группами испытуемых с высоким и низким уровнем перфекционизма использовался непараметрический критерий Манна-Уитни (U).

Среди групп с низким (11 чел.) и высоким (13 чел.) интегральным показателем перфекционизма обнаружены статистически достоверные различия по шкале «Цели в жизни» ($p = 0,033$). Для студентов с высоким уровнем перфекционизма в меньшей степени характерна постановка большого количества целей в будущем, которые придавали бы их жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, чем студентам с низким уровнем перфекционизма. Данное различие можно объяснить тем, что для людей с высоким уровнем перфекционизма часто характерна ориентированность в большей степени на прошлое и настоящее, чем на будущее. Такие люди не склонны ставить перед собой много целей в будущем. Об этом говорят и исследования, направленные на изучение устойчивых паттернов временных ориентаций перфекционистов [3].

Что касается составляющих перфекционизма, то также были выявлены статистически достоверные различия между группами испытуемых с высоким и низким уровнем социально предписанного перфекционизма с показателем методики «самооценка» по шкале «Мой абсолютный максимум» ($p = 0,041$). Высокий уровень перфекционизма имеет и высокий показатель по этому параметру самооценки, что характеризует завышенную требовательность к себе и определяет некоторую невротизацию личности. И напротив, низкий уровень этих двух показателей говорит о заниженной самооценке и не самостоятельности в принятии решений в жизненных ситуациях.

Сравнительный анализ средних величин смысложизненных ориентаций и самооценки выявил, что у студентов технических вузов обнаружены различия по полу: юноши в большей степени удовлетворены самореализацией и пройденным отрезком жизни, чем девушки ($p = 0,011$). У студентов гуманитариев различий по полу не обнаружено и они склонны ставить свой абсолютный максимум выше, чем студенты с технической направленностью ($p = 0,031$).

Корреляционный анализ выявил взаимосвязи показателей аспектов перфекционизма с несколькими шкалами самооценки ($p \leq 0,01$). Обнаружено, что оценка личности своих качеств и возможностей тесно связана с теми требованиями, которые предъявляют ей другие, а также с мнением субъекта о том, как его оценивают другие ($p \leq 0,01$).

Интересным оказался и тот факт, что не было обнаружено взаимосвязей с показателями составляющих перфекционизма с показателями СЖО. Этот результат можно интерпретировать следующим образом: перфекционизм в большей степени формируется социальными условиями и ценностями общества, нежели личностными. Стремление молодого человека к перфекционизму во многих аспектах связано с представлениями о совершенстве, превалирующими в обществе – в данном случае перфекционизм рассматривается как социально желательное поведение, а его смысложизненные ориентации имеют автономный характер.

Актуальность изучения перфекционизма как социально-психологического свойства студенческой молодежи, связана с психологическими особенностями их возраста, который характеризуется переходом к самостоятельной жизни, изменением смысловых образований и включением в профессиональный контекст личных целей и ценностей [2]. Изучение перфекционизма и определенных личностных характеристик показало, что целостное представление о себе, глубинные основы личности, ее экзистенциальная сфера существуют автономно от общего уровня перфекционизма и его составляющих. Обнаружено, что самооценка личности и осмысленности жизни в целом отражаются на перфекционизме как определенном виде социального поведения.

В результате выявлено, что низкий и высокий уровень перфекционизма не способствуют преодолению личностью сложных жизненных ситуаций. Однако, наличие среднего уровня перфекционизма и составляющие его аспекты личностных характеристик, таких как самооценка и смысловые ориентации, может рассматриваться как социально-психологический копинг-ресурс в преодолении сложных жизненных ситуаций.

-
1. *Гаранян Н.Г.* Психологические модели перфекционизма // Вопросы психологии. 2009. № 5.
 2. *Кон И.С.* В поисках себя. Личность и её самосознание. М., 1999.
 3. *Ясная В.А., Ениколопов С.Н.* Современные модели перфекционизма // Психологические исследования. 2013. Т. 6, № 29. С. 1.

СОВЛАДАНИЕ С СИТУАЦИЕЙ ПАДЕНИЯ СУПЕРБОЛИДА

Е.А. Куба

*Россия, Челябинск, Челябинский государственный университет
E-mail: ipipelena@mail.ru*

Падение суперболидов на населенной территории – редкое явление. Его воздействия на психическое благополучие человека мало изучено. Целью нашего исследования выступило выявление отличительных особенностей реакции на стрессовую ситуацию, связанную с падением суперболида, и оценка возможностей совладания с ней. После проведения сравнения было обнаружено, что наблюдавшие падения суперболида на поврежденной территории на осознанном уровне не выражали особой обеспокоенности и не признавали, что данное событие вызвало у них высокую нервно-психическую напряженность. У жителей Челябинска после падения метеорита показано относительно менее интенсивное использование конструктивных стратегий преодоления стресса, но в то же время ими были применены специфичные стратегии совладания в форме самодialogа и формирования и распространения нарративов с описанием собственных мыслей, переживаний и действий.

Ключевые слова: стресс, стресс-факторы, совладание, суперболид.

COPING WITH SUPERBOLID FALLING SITUATION

E.A. Cuba

*Russia, Chelyabinsk, Chelyabinsk State University
E-mail: ipipelena@mail.ru*

A cosmogenic disaster is a rare phenomenon. Its impacts on man's mental well-being as a person who survived them or learnt about them have been poorly studied. The aim of our study was to identify the distinctive features of the reaction living in areas affected and not affected with the cosmogenic threat to a stressful situation related to the fall of the superbolide, and the assessment of the possibilities of coping with it. To achieve the objectives we conducted a research project among the living in areas affected and not affected with superbolide. After the comparison it has been found out that the witnesses of the superbolide on a conscious level assessment did not describe the event as high stress level for themselves, however they expressed a higher level of neurotic disorders than people not affected by cosmogenic disaster. The living of Chelyabinsk after the fall of the meteorite showed relatively less intensive use of constructive coping strategies with a stressful situation, but at the same time they have been applied specific coping strategies in the form of self-dialogue and the formation and propagation of narratives describing their own thoughts, feelings, and actions during a disaster.

Keywords: stress; stress factors; coping; superbolide.

Падение в Челябинской области суперболида стало в 2013 г. самой упоминаемой новостью в мировых и российских средствах массовой информации и интернет-блогах. Результатом падения суперболида в Челябинске и области стали масштабные повреждения, кроме того по официальным данным насчитывалось более 1600 пострадавших среди жителей города и области. У пострадавших встречались поражения, связанные с воздействием ударной волны (гематомы, порезы) [7].

Однако более серьезными оказались последствия психологической травмы. По данным Областного центра диагностики и консультирования, к ним за психологической помощью обратилось более 220 жителей Челябинска [9]. У пострадавших наблюдались переживания страхов, нарушение сна, развитие посттравматических расстройств [5–8].

Особую стрессогенность добавило отсутствие информации о случившемся. При этом, острота реакции на произошедшее усиливалась дополнительными стрессогенными факторами: крупными техногенными катастрофами, большими размерами города и вероятностью совершения в нем террористических актов (примерно 30 % жителей Челябинска одной из наиболее остро переживаемых угроз отмечали вероятность террористических актов [3]).

Осознание всей возможной опасности сформировало высокий уровень стресса среди населения пострадавшей территории. Часть людей, использовала внутренние ресурсы совладания и возможности самостоятельного преодоления стресса. События, связанные с падением суперболида, потребовали от людей изменения стандартных форм поведения, а отсроченное понимание степени риска рождало потребность в саморефлексии и формировало желание осознать все случившееся [1]. Под совладанием мы понимаем деятельность по построению ответных действий на вызовы окружающей действительности за счет проявления субъектной активности и изменения смысла, содержания ситуации или отношения к ней с целью достижения внутриличностного и социального благополучия личности [2].

Целью нашего исследования, представленного в данной статье, выступило выявление отличительных особенностей реакции стрессовую ситуацию, связанную с падением суперболида, и оценка возможностей совладания с ней.

В проведенном исследовании приняли участие 185 человек – студентов высших учебных заведений в возрасте от 17 до 22 лет ($Md = 18$). Для решения поставленных задач были применены следующие психодиагностические методики: анкета стресс-факторов городской среды (О.В. Кружкова, Е.А. Куба), опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (В. Янке, Г. Эрдман, адаптация Н.Е. Водопьяновой).

Первоначально участвующим в исследовании, предлагалась анкета со списком из 20 стресс-факторов, которые могут восприниматься в качестве стрессирующих обстоятельств проживания на территории падения суперболида (от 0 – «абсолютно не беспокоит» до 4 – «вызывает высокое эмоциональное напряжение»). Данный список составлялся с учетом предыдущих исследований реакции на стресс-факторы среды жителей Екатеринбурга и Челябинска [8], а также с внесением в список фактора падения суперболида.

После этого респондентам предъявлялся опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций», состоящий из 120 утверждений, которые оценивались по частоте встречаемости описания пункта в их обычном поведении и переживаниях при стрессовых ситуациях (от 1 – «никогда» до 5 – «всегда»). В основе опросника лежат 20 первичных шкал, описывающих разнообразные стратегии преодоления взрослым человеком стрессовых ситуаций и две суммарные шкалы, характеризующие общую оценку частоты использования положительных (конструктивных) и отрицательных (деструктивных) стратегий.

Математико-статистическая обработка данных осуществлялась в статистическом пакете IBM SPSS Statistic 19.

В ходе проведения математико-статистической обработки данных были обнаружены множественные различия в оценке стресс-факторов среды. Так, жители Челябинска более стрессогенной считают вероятность космогенной угрозы, чем жители Екатеринбурга, для которых эта угроза кажется незначительной и несерьезной ($t = 3,226$ при $p = 0,002$). При этом все остальные различия по стресс-факторам катастрофического (стихийные бедствия, террористические акты), обыденного (транспортные заторы, неухоженность территории), социального (безразличие со стороны окружающих, преступность, мигранты) характера указывают на более высокую оценку стрессогенности этих средовых факторов именно для жителей Екатеринбурга (т. е. пострадавшей от падения метеорита территории).

Статистика различий в оценках стресс-факторов среды жителями пострадавших и непострадавших от космогенной угрозы территорий. В то же время, у жителей Екатеринбурга,

наблюдается более высокая активизация стратегий совладания, имеющих и конструктивный (самоутверждение, психомышечная релаксация, позитивная самомотивация), и деструктивный («заезженная пластинка», беспомощность) характер. Тем не менее, общая выраженность именно положительных стратегий совладания также больше у жителей Екатеринбурга по сравнению с жителями Челябинска ($t = -2,298$ при $p = 0,023$). Большинство из стратегий совладания, как в выборке жителей Челябинска, так и в выборке жителей Екатеринбурга имеют выраженность выше среднего по сравнению с общероссийской выборкой. При этом использование стратегии «прием лекарств» в обеих выборках значительно превышает нормативные показания общероссийской выборки.

Обсуждение результатов начнем с описания особенностей психологической реакции жителей Челябинска на падение суперболида. Закономерной является более высокая оценка ими космогенной угрозы как таковой, после пережитых событий. При этом данная оценка не находится на критично высоком уровне, а соответствует средней степени эмоциональной напряженности от возникновения данного фактора в жизни респондентов. При этом все остальные стресс-факторы среды жителями Челябинска оцениваются либо статистически ниже, либо одинаково с жителями Екатеринбурга, как непострадавшей территории. Это в некоторой степени согласуется с другими исследованиями, когда именно жители Екатеринбурга по сравнению с жителями других крупных российских городов (таких, как Челябинск, Пермь, Тюмень) наиболее высоко оценивают стрессогенность среды своего обитания [6; 8], что может быть связано как с особенностями структурно-функциональных характеристик, так и спецификой ментальности жителей. Таким образом, на осознанном уровне оценки угрозы от падения суперболида жители Челябинска не выражали особой обеспокоенности и не признавали, что данное событие вызвало у них высокую нервно-психическую напряженность.

В целом падение суперболида и реакция на эту ситуацию вызвали растерянность и дезориентированность населения в актуальной ситуации, нарушение привычных систематизированных социальных контактов, их хаотизацию, отказ обычных паттернов в нетипичных стрессогенных условиях массового поведения [4]. Как отмечают другие исследователи данного события, многие жители нуждались в специфичном «самодialoge», т. е. потребности обсудить произошедшее с самим собой с целью уяснения собственных позиции, оценки действий, для соединения противоречивых чувств и мыслей в единое смысловое пространство [1; 9].

Подобные действия по саморефлексии и созданию нарративов в интернет-пространстве послужили специфической для произошедшей космогенной катастрофы стратегией совладания, позволившей снизить уровень эмоциональной напряженности, обозначить свое место в произошедших событиях. Очевидно, что менее активное использование положительных, конструктивных стратегий совладания способствовало усилению психосоматических расстройств у жителей Челябинска. Непонимание того, что происходит в первые часы катастрофы угнетающе воздействовало на уверенность в собственных силах и возможностях справиться с разворачивающейся ситуацией, усиливало мобилизационное напряжение, рождало негативные экспектации у очевидцев падения метеорита. Обращение же к отрицательным стратегиям совладания, одинаково представленным как в выборке Челябинска, так и в выборке Екатеринбурга, только усиливало негативные последствия от стресса.

Падение суперболида оказало серьезное негативное воздействие на жителей пострадавшей территории. Несмотря на то, что число физически пострадавших было относительно невелико, психологическая травматизация населения приобрела масштабный массовый характер. У жителей Челябинска наблюдался относительно менее интенсивное использование конструктивных стратегий совладания со стрессовой ситуацией, по сравнению с жителями непострадавшей территории. В то же время ими были применены специфичные стратегии

совладания в форме самодialogа и формирования и распространения нарративов с описанием собственных мыслей, переживаний и действий.

1. *Зубанова Л.Б.* Событийная повседневность: хроники описания очевидцев падения метеорита в Челябинске // Социологические исследования. 2014. № 3. С. 113–119.
2. *Кружкова О.В.* Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. Серия: Психология. 2012. Т. 5. № 1. С. 36–47.
3. *Кружкова О.В.* Субъективная оценка стресс-факторов городской среды жителями больших российских городов с учетом гендерного признака // 6-я Росс. конф. по экологической психологии: тезисы (Москва, 25–26 октября 2012 г.). М.: Психологический институт РАО, 2012. С. 217–221.
4. *Кружкова О.В., Куба Е.А., Кривошекова М.С.* О совладании с космогенной угрозой на примере студентов проживающих на территории падения метеорита // Сибирский психологический журнал. 2016. № 59. С. 45–61.
5. *Кулькова Ж.Г., Кривулина Л.А., Кривулин Е.Н.* Опыт психологического консультирования детей и их родителей, пострадавших во время чрезвычайной ситуации «падение Челябинского метеорита» // Актуальные проблемы возрастной наркологии и профилактика аддиктивных состояний: материалы Всерос. междисциплинар. науч.-практ. конф. (Челябинск 14–15 ноября 2013 г.). Челябинск: Изд-во ПИРС, 2013. С. 66–68.
6. *Малинина Е.В., Пилявская О.И., Забозлаева И.В., Колмогорова В.В.* Особенности клинической картины стрессовых расстройств у детей, пострадавших от падения метеорита в Челябинской области // Российский психиатрический журнал. 2014. № 3. С. 47–51.
7. *Ребиков И.В., Левин А.М., Притчина Т.В., Комаров А.А., Лащенкова В.А., Смагин Е.С.* Ликвидация медико-санитарных последствий падения метеорита на территории Челябинской области // Медицина катастроф. 2013. № 2 (82). С. 57–58.
8. *Солдатова Е.Л., Шляпкинова И.А., Гудкова И.В.* Опыт организации работы по преодолению психологических последствий падения метеорита // Наука. Южно-Уральский государственный университет: материалы 65-й науч. конф. 2013. С. 58–61.
9. *Убайдуллаева Р.Т.* Метод «самодialogа» в исследовании менталитета студентов // Социологические исследования. 2013. № 3. С. 88–94.

**СВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ВКЛЮЧЕННОСТИ
В ПРОЦЕСС ПОЛУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ О ТЕРАКТЕ
С ОТСРОЧЕННЫМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ
(НА ПРИМЕРЕ ТЕРАКТА В ПЕТЕРБУРГСКОМ МЕТРОПОЛИТЕНЕ 03.04.2017)**

Н.В. Николаев, Т.Г. Третьякова, А.Д. Жукова

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

E-mail: zhukova.a.d@gmail.com

Исследовательская работа посвящена рассмотрению связи личностных особенностей респондентов, а также включенности респондентов в получение информации о ЧС при помощи СМИ на выраженность симптоматики, характерной для отсроченных последствий. В результате проведенной работы было выявлено наличие связи между наличием склонности к проявлению тревоги, оказанию помощи себе и другим на проявление симптоматики, схожей с ПТСР. Также было выявлено наличие связи частоты просмотра видеороликов о ЧС на выраженность симптоматики, характерной для отсроченных последствий.

Ключевые слова: выраженность симптоматики ПТСР, ПТСР, СМИ, личностная тревога, тревога, оказание помощи, помощь, саморегуляция, помощь другим, теракт.

**COMMUNICATION OF PERSONAL FEATURES AND INCLUSIONS
IN THE PROCESS OF OBTAINING INFORMATION ABOUT THE TERROR
WITH DISABLED PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES
(FOR EXAMPLE A TERRORIST ACT IN THE PETERSBURG METROPOLITAN 03.04.2017)**

N.V. Nikolaev, T.G. Tretyakova, A.D. Zhukova

Russia, St. Petersburg, St. Petersburg State University

E-mail: zhukova.a.d@gmail.com

The research is devoted to the consideration of the relationship between the personal characteristics of the respondents and the inclusion of respondents in receiving information about emergencies on the symptoms of disorders. Authors find a link between personal anxiety, helping oneself and others and manifest symptoms similar to PTSD. Also frequency of watching videos about ES connect with severity symptoms.

Keywords: severity of symptoms of PTSD, PTSD, mass media, personal anxiety, anxiety, giving help, help, self-regulation, help others, act of terrorism.

Актуальность. Деятельность террористических организаций, направленная преимущественно на устрашение и актуализацию негативных эмоций у населения, является одной из острых проблем современного мира [1]. Как отмечают исследователи в области психологии терроризма в условиях развития цивилизации совершенствуются способы передачи информации, которые способствуют значительному увеличению количества осведомленных об этих терактах лиц [2; 4]. Стать участником происходящего может как человек, находящийся в эпицентре событий, так и представитель целевой аудитории СМИ, узнавший о событии в процессе отслеживания новостей [1; 4]. Во многом эмоциональная включенность в событие и присоединение к нему во время информирования связано с особенностями ситуации и её актуальностью [2]. Если говорить об отсроченных последствиях, которые могут возникнуть у

лиц, следящими за событиями в процессе информирования, то в первую очередь основным факторам выступают личностные особенности респондентов [1; 9].

Для оценки вклада информирования в возникновение негативной симптоматики, характерной для ПТСР, следует проводить масштабные исследования. В первую очередь такие исследования необходимы для того, чтобы выявить основные параметры, которые вносят весомый вклад в развитие отсроченных последствий у населения после получения информации; а также механизмы, при помощи которых человек присоединяется к событию. Эти данные позволили бы создать конкретные рекомендации по оформлению новостных событий о ЧС с целью снижения негативных актуальных и отсроченных последствий для населения с разнообразными личностными особенностями и способами реагирования на ситуацию.

Теоретическое обоснование. Модель, на которую опирается исследование, можно определить как многофакторную интерактивную модель «личность-событие» [3]

Авторы исследования ставили перед собой цель рассмотреть выраженность отсроченной симптоматики, которая по проявлениям схожа с симптоматикой ПТСР. В основе нашего подхода использовалось определение, согласно которому *посттравматическое стрессовое расстройство* (ПТСР), – комплекс психических нарушений, возникающих в связи с экстремальными ситуациями [5; 6].

Операционализация. Под личностными особенностями в данном исследовании понимается: *проявление тревоги, связанной с вкладом личности; субъективной оценки негативно-го воздействия события в прошлом и настоящем на состояние респондентов; деятельность, направленная на оказание помощи (самопомощь, помощь другим).*

Блок «Негативное влияние» включает особенности субъективной оценки негативного воздействия события в прошлом и настоящем; а также описание данного явления с позиции респондентов.

В блок «Помощь» вошли вопросы, отражающие наличие деятельности в течение недели после события 03.04.2017, направленной на оказание помощи себе и/или другим (самопомощь, помощь другим). Этот блок, по предположениям исследователей, является отражением деятельности, которую человек может применять для приобретения ощущения контроля над ситуацией. А поскольку субъективный контроль ситуации снижает уровень тревожности, то было выдвинуто предположение, что оказание помощи будет снижать уровень проявления симптоматики ПТСР.

С точки зрения авторов исследования, включенность респондентов в процесс получения информации о теракте посредством СМИ отражает чувство сопричастности к происходящему. Отслеживание в режиме «Онлайн» делает человека «свидетелем» происходящих событий и может внести вклад в появление и развитие отсроченных последствий, в том числе ПТСР [7; 8]. Включенность в процесс информирования в данном исследовании рассматривалась с точки зрения количества и частоты просмотров, предпочитаемых способов получения информации.

Цель исследования: Выявление личностных особенностей и особенностей получения информации о теракте респондентами посредством СМИ, оказавших влияние на степень выраженности проявлений симптоматики ПТСР, после события 3 апреля 2017 г.

Объект исследования: пользователи интернет-пространства, проживающие в г. СПб и Ленинградской области.

Предмет исследования: факторы, влияющие на степень выраженности проявлений симптоматики ПТСР.

Основные гипотезы:

1. Чем выше уровень личностной тревоги, тем выше степень выраженности симптоматики ПТСР.

2. Респонденты, которые склонны оценивать негативный вклад события 3.04.2017 на своё актуальное состояние в данный момент, обладают более высоким уровнем ПТСР.

3. Респонденты, у которых была возможность оказать помощь себе и/или другим людям в течение ближайшей недели после события, обладают более низким уровнем проявления ПТСР.

4. Респонденты, отслеживавшие информацию о теракте в режиме «Онлайн», часто просматривавшие новости, обладают более высокими показателями по степени выраженности проявлений симптоматики, характерной для ПТСР.

5. Респонденты, предпочитающие смотреть видео о теракте, обладают более высокими показателями по степени выраженности проявлений ПТСР, чем респонденты, опирающиеся на текстовый формат новостей.

Методики:

• Авторская анкета: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe9BYkxafzOXZzJXsOiLOaWoZcpYIL7mttRKX8IoQzr0ZLOPw/viewform>.

• Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства.

• Шкала личностной тревоги Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина).

Процедура сбора данных: исследование в Интернет сети при помощи социальной сети «ВКонтакте».

Период проведения исследования: 14.05.2018–02.06.2018.

Статистическая модель: контент-анализ, однофакторный ANOVA, корреляционный анализ.

Описание выборки. В исследовании приняло участие 249 человек в возрасте от 15 до 70 лет. Наиболее часто встречаемый возраст респондентов исследования составил 22 года. Преимущественно в исследовании приняли участие молодые люди в возрасте от 18 до 27 лет. Среди участников исследования 66 % женщин и 34 % мужчин. По соц. статусу их можно разделить на обучающихся (школьники и студенты – 52 %), работающих (44 %) и не работающих (пенсионеры и домохозяйки – 4 %) Для анализа количественных данных было выбрано 248 человек, а для качественных – 244.

В результате анализа данных были получены следующие результаты.

Демографические особенности и социальный статус. В результате проверки параметров «Пол», «Возраст», «Социальный статус» на предмет их отдельной взаимосвязи с выраженностью проявлений ПТСР при помощи однофакторного ANOVA, статистически значимых результатов не было выявлено.

Личностная тревожность. Корреляционный анализ Спирмена показал значимость взаимосвязи между показателями тревоги и ПТСР на р-уровне 0,01. Коэффициент корреляции составил 0,56, что свидетельствует о наличии средне выраженной по силе взаимосвязи между исследуемыми параметрами. Этот результат можно объяснить тем, что у человека, у которого есть готовность к проявлению тревоги, будут наблюдаться стойкие реакции на ситуацию, в течение длительного времени после воздействия ситуации за счет вклада личности в создании тревожного состояния.

Негативное влияние. В результате проверки параметров, связанных с категорией «Негативное влияние» на предмет их отдельной взаимосвязи с выраженностью проявлений ПТСР, статистически значимых результатов не было обнаружено. Связь между субъективной оценкой негативного влияния события на актуальное состояние и выраженностью симптоматики ПТСР не выявлена.

Помощь. Результаты Однофакторного ANOVA ($p < 0,02$) подтверждают, что обнаружена связь между наличием действий, направленных на саморегуляцию в прошлом, и выраженностью симптоматики схожей с ПТСР. В случае оказания самопомощи, у респондентов на-

блюдается более высокий уровень проявления ПТСР, по сравнению с респондентами, которые не прибегали к использованию самопомощи. Возможно этот результат можно объяснить тем, что к самопомощи осознанно стремились респонденты, у которых возникло негативное состояние, требующее оптимизации. Или поскольку исследование носит ретроспективный характер, то респонденты, у которых более высокие показатели по выраженности симптоматики ПТСР, лучше помнят про способы саморегуляции, которые они использовали.

Выявлена связь проявления симптоматики ПТСР с параметром «Действия, направленные на помощь другим» (ANOVA, $p = 0,022$). Респонденты, которые отметили, что оказывали помощь другим людям, были разделены на 2 группы: помощь на поведенческом уровне и на вербальном. У респондентов, не оказывавших помощь другим, и тех, кто оказывал эмоциональную вербальную поддержку, уровень проявления ПТСР статистически не отличается. Респонденты, преимущественно оказавшие поддержку на поведенческом уровне, отличаются от вышеперечисленных групп большим уровнем выраженности проявлений ПТСР.

Возможно, респонденты, которые приняли участие в помощи окружающим на поведенческом уровне, больше погрузились в потенциально травмирующую ситуацию, что привело к усилению негативного влияния ситуации на их состояние. Этот результат оказался для нас неожиданным и нуждается в более подробном изучении. Вероятно, принципиальна степень включённости на поведенческом уровне, и её связь с отсроченными негативными психологическими последствиями носит нелинейный характер.

Включенность в процесс получения информации. При анализе можно отметить преобладание респондентов, которые предпочитали следить за новостями о теракте (83 %) в режиме «Онлайн» в течение недели. Большинство респондентов отдавало предпочтение получению информации, предоставленную официальными источниками (зарегистрированные источники СМИ, принадлежащие как государству, так и частным компаниям). Однофакторный ANOVA не подтвердил наличие связи между рассмотренными параметрами и выраженностью ПТСР.

В результате проведенного исследования было выявлено то, что большая часть респондентов в качестве основных источников информации использовала следующие ресурсы: Интернет-газеты (147 чел), Группы «ВКонтакте» (45 чел), Информация поисковых систем Интернета (25 чел), Телеканалы (51 чел).

Среди респондентов, принявших участие в исследовании, большинство предпочитало текстовый формат получения информации по сравнению с видео (приблизительно 4:1). Большинство респондентов просматривали видео в первый день теракта или в ближайшую неделю после теракта. Связь данных параметров с уровнем проявления ПТСР не обнаружена на статистически значимом уровне.

Корреляционный анализ Спирмена показал статистически значимую связь между показателями частоты просмотра видео и выраженностью ПТСР на статистически значимом уровне 0,01. Коэффициент корреляции составил 0,173^{**}, что свидетельствует о наличии слабо выраженной взаимосвязи между исследуемыми параметрами и говорит о возможности внесения вклада в развитие отсроченной симптоматики при наличии других весомых факторов.

Выводы:

1. Полученные результаты свидетельствуют о подтверждении гипотезы о наличии взаимосвязи между тревогой и симптоматикой, характерной для ПТСР. Чем выше уровень личностной тревожности, тем больше наблюдается проявлений, характерных для ПТСР.

2. Параметры «Саморегуляция» и «Оказание помощи другим» статистически достоверно связаны со степенью выраженности ПТСР. Респонденты, не оказавшие помощь себе/другим, а также те, кто оказал помощь себе и другим на эмоциональном уровне имеют более низкий уровень проявления негативной симптоматики по сравнению с респондентами, оказавшими помощь себе/другим на поведенческом уровне.

3. Обнаружена связь между частотой просмотра видео с места теракта и уровнем выраженности ПТСР. У людей, часто просматривающих видео, симптоматика ПТСР выше, чем у тех, кто редко просматривал новости или воздерживался от их просмотра.

Заключение. В ходе проведенной работы была обнаружена связь отдельных параметров, отражающих личностные характеристики респондентов и их включенность в процесс получения информации, с проявлениями отсроченной симптоматики (в частности, имеющей сходство с ПТСР). Полученные результаты свидетельствуют о необходимости детального рассмотрения вклада личностных особенностей на появление отсроченных последствий у целевой аудитории СМИ. Что касается включенности в процесс информирования при помощи СМИ, необходимо выделение критериев, которые связаны с процессом формирования присоединения респондентов к трансляции ЧС. Также необходимо исследование дополнительных личностных и ситуативных факторов, которые могут внести значительный вклад в появление и развитие отсроченной симптоматики.

1. *Василин В.Г., Лепёшкин Н.Я., Обирин А.И., Талынёв В.Е.* Психологические основы терроризма и антитеррористической деятельности в современных условиях: учебно-методическое пособие. Хабаровск, 2008.

2. *Матвеева Л.В., Лаврова Е.В.* Исследование трансформации представлений об опасности под влиянием СМИ // Вестник Московского университета. Серия. Психология. 2011. № 14. С. 66–75.

3. Посттравматическое стрессовое расстройство: международная (Россия – Армения – Беларусь – Украина) коллективная монография / под ред. В.А. Солдаткина; ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России. Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2015.

4. *Почебут Л.Г.* Психология терроризма // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2005. № 6. С. 68–79.

5. *Смулевич А.Б., Ротштейн В.Г.* Психогенные заболевания. М., 2001.

6. *Keane T.M., Wolfe J., Taylor K.L.* PTSD: Evidence for diagnostic validity and methods of psychological assessment // J. Clin. Psychol. 1987. Vol. 43. P. 32–43.

7. *Ahern J., Galea S., Resnick H., Kilpatrick D., Bucuvalas M., Gold J., Vlahov D.* Television Images and Psychological Symptoms after the September 11 Terrorist Attacks // Psychiatry Interpersonal and Biological Processes. 24 December 2014. P. 288–300. URL: <http://dx.doi.org/10.1521/psyc.65.4.289.20240>.

8. *Vasterman P., C. Joris Yzermans, Anja J. E. Dirkzwager.* The Role of the Media and Media Hypes in the Aftermath of Disasters // Epidemiologic Reviews. 2005. Vol. 27. Iss. 1. P. 107–114. URL: <https://doi.org/10.1093/epirev/mxi002>.

9. *Vreven D.L., Gudanowski D.M., King L.A., King D.W.* The civilian version of the Mississippi PTSD Scale: A psychometric evaluation // J. of Traumatic Stress. 1995. Vol. 8.

ОТСУТСТВИЕ МУЖЧИНЫ В СЕМЬЕ, КАК ОСЛОЖНЕННАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩАЯ МАСКУЛИНИЗАЦИЮ ЖЕНЩИНЫ

З.И. Рябикина, П.М. Хозяинова

Россия, Краснодар, Кубанский государственный университет

E-mail z.ryabikina@yandex.ru

Несмотря на реформирование института семьи в современном обществе, она остается важным пространством бытия личности и, соответственно, одним из важнейших факторов социализации и социально обусловленной трансформации современного человека. Распространение неполных семей, когда женщина одна воспитывает ребенка, рассматривается как осложненная ситуация, преодолевая которую женщина «вынуждена» маскулинизироваться. Это показано в исследовании женщины-матери и в исследовании девушек, которые выросли при недостаточном участии отца в их воспитании.

Ключевые слова: неполная семья, женщина-мать, гендерный статус, маскулинизация женщин.

NO MEN IN THE FAMILY AS AN ENTITLED LIFE SITUATION, INFLUENCING THE MASKULINIZATION OF A WOMAN

Z.I. Ryabikina, P.M. Khozyainova

Russia, Krasnodar, Kuban State University

E-mail z.ryabikina@yandex.ru

Despite the reform of the family institution in modern society, it remains an important space for the existence of the individual and, accordingly, one of the most important factors of socialization and socially conditioned transformation of modern man. The spreading of single-parent families, when a woman is raising a child, is seen as a complicated situation, overcoming which a woman is "forced" to masculinize. This is shown in the study of a female-mother and in the study of girls who grew up with insufficient participation of the father in their upbringing.

Keywords: single-parent family, female-mother, gender status, masculinization of women.

В условиях цивилизационного сдвига, системных преобразований современного общества и многих сопутствующих этим глобальным процессам более конкретных трансформаций, сложный период реформирования переживает институт семьи. Изменения в структуре современной семьи, в ролевых семейных сценариях, в типах и характеристиках отношений членов семейной группы не однозначны, т. е. вряд ли могут быть оценены, как безусловно благоприятные для общества и личности или, напротив, как свидетельство деградации этого социального института.

С одной стороны, очевидны социальные тенденции, в которых прослеживается стремление общества освободить человека от бытовых хлопот, традиционно связываемых с домашним укладом. Вследствие активного применения современных технологий, почти безгранично расширяются социальные контакты личности, в которых «растворяются», теряют определенность те отношения, которые прежде квалифицировались как *близкие*. Снижение роли морально-нравственных регуляторов в отношениях мужчины и женщины, неустойчивый, необязательный характер взаимных обязательств ослабляют узы родства и создают возможности для активного социального экспериментирования, размывающего устойчивость брачных союзов.

С другой стороны, тяготение человека к созданию семьи, пожалуй, не ослабевает. Естественное для личности стремление к устойчивым социальным конструкциям, в контексте ко-

торых она обретает чувство самотождественности, личностной идентичности; стремление к поддержке этого чувства в отношениях с теми, кто дорог; желание пережить чувства любви, душевной близости и закрепить эти переживания, скрепив возникший союз, также очевидны. Наконец, желание человека «продлить» себя в ребенке, обрести счастье отцовства-материнства не вызывает сомнений и зачастую активно манифестируется зрелой личностью.

Поскольку в общественных настроениях, как часто затрагиваемая в обиходе тема, скорее превалирует убеждение, что семья «разваливается», отмирает как социальный институт и необходимое для полноценного бытия личности условие, остановимся на результатах тех научных изысканий, в которых вполне убедительно доказывается, что тяготение человека к созданию семьи не ослабевает. Для нашего последующего рассуждения это важно.

Обширное макропсихологическое исследование современного российского общества позволило выявить основные типы ценностной направленности современного человека [1]. По частоте встречаемости второе место занял тип, *ориентированный на достижение материального благополучия семьи* (25 %). Подобный тип встречается с одинаковой частотой у мужчин (26 %) и женщин (25 %). При этом, важно отметить, что ценность «семья» занимает 2-е место (из 18 ценностей в списке) еще у трех типов, за исключением типа, ориентированного на самоутверждение (здесь ценность семьи занимает 11-е место из 18). Таким образом, ценность семьи остается важнейшим регулятором поведения личности, предопределяя многое в избираемом образе жизни, в формировании приоритетных целей и задач, в оценивании своей жизни, как благополучной либо бессмысленной, в связи с нереализованностью важнейшей для личности ценности. Семья остается важнейшим фактором социализации личности, предопределяя направленность динамики личностных особенностей.

Еще одно масштабное эмпирическое исследование, результаты которого представляют несомненный интерес в контексте нашего рассуждения о сохраняющейся главенствующей роли семьи в формировании личности, было проведено в восьми регионах разных федеральных округов России [2]. Исследование убедительно показало, что в структуре жизненных ценностей молодежи семья занимает *первое место*. Установлено, что подавляющее число респондентов считает наличие семьи обязательным условием счастья.

Таким образом, приведенные результаты исследований наших коллег убеждают, что семья остается важным пространством бытия личности и, соответственно, одним из важнейших факторов социализации и социально обусловленной трансформации современного человека.

Изменения в структуре современной семьи разнообразны, и одно из существенных – это резкое возрастание количества неполных семей. Наиболее распространенный вариант – семья, в которой мать одна воспитывает ребенка. В соответствии с социальной нормативностью, такой вариант семьи можно рассматривать как сложную жизненную ситуацию. Отсутствие мужчины (мужа, отца) обуславливает дефицитарность важных для бытия женщины и ребенка социализирующих влияний и это не может не сказаться на их личностных особенностях.

В эмпирическом исследовании была поставлена задача выявить личностные особенности женщины-матери, выполняющей двойную ролевую нагрузку в неполной семье. Респондентами выступили 70 женщин в возрасте 26–35 лет с детьми 6–8 лет: из них 35 разведенных женщин, воспитывающих ребенка в неполной семье, и 35 замужних женщин, воспитывающих ребенка в браке. Группы респондентов были выравнены по возрасту, количеству детей и социальному благополучию. Была применена методика С. Бэм «Маскулинность-феминность».

В неполной семье женщина-мать, выполняя семейные функции одна, заменяет и в воспитании ребенка и при выполнении других обязанностей отсутствующего мужа. Результаты исследования показали, что большинство респонденток относятся к андрогинному гендерному типу, что объясняется особенностями современного общества с «размытыми» мужскими

и женскими ролями. Тем не менее, есть и различия. В группе одиноких матерей показатели феминности находятся на среднем уровне (0,48) и примерно такой же диапазон значений у маскулинности (0,50). Но показатели в группе женщин, находящихся в браке, распределились несколько иначе: у замужних женщин почти в два раза более выражены феминные качества (0,60), чем маскулинные (0,37). Женщины данной группы в большей степени проявляют феминные черты ввиду того, что мужские качества и соответствующие функции в семейных отношениях реализуются мужчиной. Это позволяет замужним женщинам проявлять традиционно женские качества: мягкость, нежность, заботу, уступчивость, способность к сочувствию, состраданию, пониманию.

Отсутствие мужа у респонденток из неполных семей и, в связи с этим, необходимость выполнять мужскую работу в семье и брать на себя больше мужских дел приводят женщин к «вынужденному» маскулинному поведению. Именно ситуация неполной семьи вынуждает матерей брать на себя ответственность за все сферы семейной жизни и проявлять маскулинные качества. Они – более самостоятельны, независимы, доминантны. Полученные данные по средним показателям подтверждены на статистически достоверном уровне.

В другом исследовании, выполненном под нашим руководством Т. Завацкой, приняли участие 60 девушек: 33 – с низкой степенью участия отца в воспитании и 27 девушек – с высокой степенью участия.

Использовались следующие методики: анкета, направленная на определение типа семьи респондентки (полная, неполная) и степени участия отца в ее воспитании; полоролевой опросник (С.Бем); опросник «Распределение ролей в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская); тест межличностных отношений (Т. Лири).

В результате использования полоролевого опросника выявлено процентное распределение типов гендерной идентичности девушек в названных группах. Среди девушек с низкой степенью участия отца в воспитании наибольшее количество респонденток с маскулинным типом идентичности (64 %), меньшее количество – с андрогинным типом (36 %) и отсутствуют девушки с феминной идентичностью. Среди девушек с высокой степенью участия отца в воспитании наибольшее количество респонденток с феминным типом идентичности (59 %), меньшее количество – с андрогинным типом (41 %) и отсутствуют девушки с маскулинным типом идентичности.

Результаты использования теста межличностных отношений (Т. Лири) показали, что у девушек с низкой степенью участия отца в воспитании и маскулинной гендерной идентичностью более выражена тенденция к доминированию, как привычная стратегия построения межличностных отношений. А у девушек с высокой степенью участия отца в воспитании и, соответственно, преобладанием феминной идентичности более выражена склонность к дружелюбным стратегиям построения отношений.

Использование опросника «Распределение ролей в семье» позволило выявить особенности представлений о распределении семейных ролей. У девушек с низкой степенью участия отца в их воспитании в установках на ролевое распределение обязательств, связанных с родительской функцией, отсутствуют представления об участии мужа, что свидетельствует о сложившейся уже в этом возрасте направленности девушек на воспитание в будущем детей без участия мужчины. У девушек с высокой степенью участия отца в их воспитании в установках наблюдается возрастание представлений о роли мужа в воспитании ребенка.

1. Макропсихология современного российского общества / под ред. А.Л. Журавлева, А.В. Юревича. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 352 с.

2. Реан А.А. Семья в структуре ценностей молодежи // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 1. С. 62–76.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОВСЕДНЕВНЫЙ СТРЕСС В ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЬЯХ*

М.В. Сапоровская

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

E-mail: saporov35@mail.ru

Представлены результаты исследования, посвященного изучению индикаторов психологического благополучия в полных и неполных семьях со взрослыми детьми. Выделены и описаны общие и специфические индикаторы психологического благополучия в семье. Установлено, что специфика эмоциональной дистанции, конкуренция, одиночество являются маркерами психологического неблагополучия в семье.

Ключевые слова: психологическое благополучие и его индикаторы, полная и неполная семья, повседневный стресс, совладающее поведение.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND EVERYDAY STRESS IN FULL AND INCOMPLETE FAMILIES

M.V. Saporovskaya

Russia, Kostroma, Kostroma State University

E-mail: saporov35@mail.ru

The results of a study devoted to the study of indicators of psychological well-being in full and incomplete families with older children are presented. General and specific indicators of psychological well-being in the family are identified and described. It is established that the specificity of emotional distance, competition, loneliness are the markers of psychological unhappiness in the family.

Keywords: psychological well-being and its indicators, complete and incomplete family, everyday stress, coping behavior.

Изменения, произошедшие в российском обществе за два последних десятилетия, коснулись всех сфер жизни человека: экономической, политической, социальной, культурной. Это и закономерные преобразования, происходящие с течением времени в организации, структуре общества, образцах мышления, культуре и социальном поведении. Часть из этих преобразований носит глобальный характер, является социальным «сломом», что привело к культурной и личностной травматизации значительной части населения страны. Социальные процессы, перемены в стиле жизни человека существенно влияют на его уровень продуктивности, содержания и интенсивности повседневного стресса, выборе конструктивных и/или деструктивных видов совладающего поведения.

В связи с этими тенденциями изучение психологического благополучия / неблагополучия человека, его связи с эффективностью совладающего поведения обретает широкий научный и общественный резонанс.

Понятие «психологическое благополучие» прочно вошло в состав научных терминов современной психологической науки. Активная разработка данной проблематики связана с ростом интереса к психологическому здоровью (наряду с привычным физическим здоровьем)

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-01001.

человека. Понятие «субъективное благополучие», введенное Э. Динером, рассматривается автором лишь как компонент психологического благополучия личности, и состоит из трех основных компонентов: удовлетворение, комплекс приятных эмоций (pleasant affect) и комплекс неприятных эмоций (unpleasant affect) [3]. Опираясь на исследования Н. Бредберна, К. Рифф разработала структуру благополучия, выделяя в качестве его компонентов самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономию, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост [2; 4]. В целом в западных концепциях четко выделяются два основных направления: гедонистическое и эвдемонистическое. В гедонистическом направлении (Д. Канеман, Н. Бредберн, Э. Динер) благополучие категоризируется в терминах удовлетворенности-неудовлетворенности, а в эвдемонистическом понимании (К. Рифф, А. Уотерман) личностный рост рассматривается как главный аспект благополучия. В парадигме стресскопинга связь совладающего поведения человека с его психологическим благополучием очевидна. Здесь особый акцент делается на роли укрепления и развития совладающего поведения для сохранения, восстановления, укрепления здоровья, что, в целом, способствует конструктивному развитию и психологическому благополучию человека [1].

Крайне неоднозначно в психологической науке обстоит ситуация с феноменом психологического благополучия группового субъекта. Изучение данной проблематики связано, главным образом, с исследованием психологического состояния общества и его индикаторов. Ее основы заложены в демографии (В.В. Бойко, В.Э. Багдасарян, И.Г. Калабеков, Л.И. Кравченко, С.С. Сулакшин, Н.А. Хвыля-Олинтер, С.С. Якунин и др.), социологии (Э. Дюркгейм, П. Бергер, Т. Лукман, М.В. Морев, В.И. Попова и др.), медицине (J. Chang, A. Graham, J. Harris, 2017, психологии (А.В. Юревич, Д.В. Ушаков, А.Б. Купрейченко, А.Н. Татарко, В.А. Хащенко). Этот социальный феномен традиционно рассматривается на макро- и микроуровнях. На макроуровне социальное здоровье, согласно определению ВОЗ, наряду с физическим и психическим здоровьем изучается как компонент здоровья общества в целом. При изучении психологического состояния социума на микроуровне в фокусе внимания главным образом оказывается его взаимосвязь с уровнем здоровья его членов – физическим, психическим, психологическим, включающим, в том числе, способность эффективно совладать со стрессом. Таким образом, особую актуальность приобретает изучение показателей/индикаторов психологического благополучия его составляющих. И если вопрос о системе индикаторов психологических благополучия больших групп уже попадал в фокус внимания исследователей, то индикаторы психологического благополучия малых групп, например, семьи остается открытым вопросом.

Современное общество имеет устойчивую тенденцию к росту числа неполных семей, которые распались в результате несовладания с нормативным или ненормативным кризисом. Деструктивный процесс, происходящий в супружеской диаде, влияет на социальное и экономическое положение, психологическое здоровье ее членов, полноту и насыщенность коммуникативных связей. Это в значительной степени отражается на психологическом благополучии членов семьи. Но, означает ли это, что члены неполной семьи априори должны иметь низкие показатели благополучия? Каковы отсроченные эффекты пережитого развода родителей у взрослых детей? Какова специфика повседневного стресса у членов полных и неполных семей? Эти проблемные вопросы стали для нас основным ориентиром в организации данного исследования.

Мы провели исследование, целью которого было изучение особенностей психологического благополучия и повседневного стресса у членов полных и неполных семей. Основная гипотеза – существует специфика в выраженности компонентов психологического благополучия членов полных и неполных семей.

В качестве эмпирических референтов психологического благополучия членов полных и неполных семей мы выделили: актуальное психологическое благополучие человека на дан-

ном жизненном этапе, включающее эмоциональ-оценочный компонент (субъективное благополучие); семейно-обусловленные состояния и психологическую (эмоциональную) дистанцию в межличностных отношениях членов полных и неполных семей.

Эмпирическую базу исследования составили 100 человек (40 семей с одним взрослым ребенком (20 – полных, включающих супружескую диаду, и 20 – неполных), члены которой проживают совместно на одной территории. Полные семьи в составе двух родителей в возрасте от 40 до 55 лет, взрослого ребенка в возрасте от 18 до 25 лет, не имеющего своей супружеской семьи. Неполные семьи в составе одного родителя – матери в возрасте от 40 до 55 лет, взрослого ребенка в возрасте от 18 до 25 лет, не имеющего своей супружеской семьи. Методический комплекс составил: методика «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф, адаптация Н.Н. Лепешинского); методика «Шкала субъективного благополучия» (А. Перуэ-Баду, адаптация М.В. Соколовой); методика «Семейно-обусловленное состояние» (Э.Г. Эйдмиллер, В. Юстицкис); Шкала «Включенность Другого в собственную Я-концепцию» (Inclusion of Other in the Self Scale – IOS) (А. Арон, Д. Смоллан, адаптация Т.Л. Крюковой, Д.Н. Захарченко); интервью.

Как показали результаты исследования у взрослых детей из полных семей значимо выше такие показатели психологического благополучия, как: *Позитивное отношение* ($U = 104,5$, при $p = 0,01$), *Управление средой* ($U = 118$ при $p = 0,027$) и *Цели в жизни* ($U = 88,5$ при $p = 0,003$). Для взрослых детей из неполных семей характерна большая самостоятельность, независимость (шкала *Автономия*, $U = 119,5$ при $p = 0,03$), сопряженные с ощущением одиночества и социальной тревоги (по данным интервью респондентов). Нередко (в 48 % случаев) респонденты описывали свои негативные переживания вызванные чрезмерным дистанцированием от них родителей.

По результатам исследования психологического благополучия матерей из полных и неполных семей наблюдаются значимые различия как по интегративному уровневому показателю ($U = 46$ при $p = 0,00$), так и по всем компонентам благополучия: *Позитивном отношении* ($U = 122$ при $p = 0,036$), *Автономии* ($U = 115,5$ при $p = 0,023$), *Управлении средой* ($U = 80,5$ при $p = 0,001$), *Личностном росте* ($U = 71,5$ при $p = 0,001$), *Целях в жизни* ($U = 59,5$, при $p = 0,0001$) и *Самопринятии* ($U = 74,5$, при $p = 0,001$). Данные показатели значимо выше у матерей из полных семей. Они в большей степени испытывают субъективное ощущение счастья и общую удовлетворенность жизнью, стремятся к личностному росту, планированию и постановке целей в жизни, управлению средой и независимости. Косвенно полученные результаты можно объяснить тем, что матери из полных семей занимают более высокий социальный статус в профессии (данный критерий не учитывался на этапе формирования выборки): директор по маркетингу, заведующая производства, заведующая ДОУ, бренд-менеджер, маркетологи и менеджеры среднего звена. Профессиональный статус матерей из неполных семей несколько иной, а именно: продавец, воспитатель, разнорабочие, рабочий на производстве, парикмахер, медицинская сестра, менеджеры по продажам. Имеет значение и наличие партнера. По данным интервью женщины (в 72 % случаев) указывают на отсутствие романтического партнера как источник чувства одиночества и тревоги.

Чрезвычайно интересными являются результаты, полученные в подгруппе полных семей. Они отражают наличие значимых отрицательных связей между компонентом психологического благополучия матерей *Личностный рост* и такими компонентами психологического благополучия отцов, как *Личностный рост* ($r = -0,63$ при $p = 0,00$), *Цели в жизни* ($r = -0,61$ при $p = 0,00$), *Психологическое благополучие* (интегративный показатель) ($r = -0,6$ при $p = 0,00$). Чем выше стремлению матерей к самореализации, тем ниже показатели отца по развитию собственного потенциала, целеустремленности в жизни, субъективному ощущению счастья и общей удовлетворенности жизнью. Кроме того, чем выше показатели личностного роста у

отцов, тем выше показатели общей семейной неудовлетворенности ($r = 0,58$ при $p = 0,02$) и нестабильности настроения ($r = 0,59$ при $p = 0,02$) у матерей. Данные результаты указывают на наличие конкуренцию между партнерами в браке.

Еще один результат, позволяющий описать проблемную зону супружеских отношений, заключается в наличии связи между высокими показателями значимости для матерей социального окружения и низкими показателями личностного роста ($r = -0,53$ при $p = 0,04$), целеустремленности ($r = -0,49$ при $p = 0,05$) и благополучия ($r = -0,56$ при $p = 0,03$) у отцов. Таким образом, чем ниже показатели личностного роста, целей в жизни, психологическому благополучию у супруга, тем большую роль в жизни женщины играет поддержка со стороны семьи и друзей. Данные интервью подтверждают и иллюстрируют данные результаты.

Стоит отметить, что компоненты благополучия *Личностный рост* и *Цели в жизни* у женщин сопряжены с показателем субъективного ощущения близости (дистанции) со своим супругом. Чем меньше личного пространства у женщин, тем ниже показатели их самореализации ($r = -0,49$ при $p = 0,03$) и целенаправленности в жизни ($r = -0,58$ при $p = 0,02$). Они начинают пренебрегать своими личными делами, своим временем ради отношений.

Безусловно, исследование индикаторов психологического благополучия / неблагополучия семейной группы далеко от своего завершения. Но уже на данном этапе мы можем утверждать, что существуют различия в системах индикаторов благополучия и неблагополучия в полных и неполных семьях, что связано со спецификой их жизнедеятельности. Так важными индикаторами психологического благополучия в полных семьях являются ориентация членов семьи на личностный рост, осознание жизненных целей, ощущение контролируемости собственной жизни, позитивное отношение к окружающему миру. В неполной семье таким важным индикатором становится независимость, автономия и самостоятельность родителей и детей. Общим индикатором является удовлетворенность семейными отношениями и жизнью в целом. Одним из показателей психологического неблагополучия в полных семьях является выраженная в сфере самореализации конкуренция между супругами. А вот маркером неблагополучия в неполной семье являются чувство одиночества, чрезмерная эмоциональная дистанция между матерью и ребенком, выраженная семейно обусловленная тревога.

1. Сапоровская М.В. Социально-психологические проблемы совладающего поведения в деструктивной семье // Семья: стресс, копинг, адаптация: проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003.

2. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 318 p.

3. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective Well-being: Three decades of progress // Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125 (2). P. 276–302.

4. Ryff C., Keyes C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЕПАРАЦИЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК – СТУДЕНТОВ ВУЗА

Т.В. Слотина

*Россия, Санкт-Петербург, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
E-mail: vladislava-97@mail.ru*

В статье раскрываются половые особенности социально-психологической адаптации студентов к новым для них условиям обучения в вузе. Обозначены копинг-стратегии, характерные для первокурсников, проанализированы связи сепарации от родителей с копингами.

Ключевые слова: психологическая сепарация, студент, родительская семья, стресс, копинг-стратегии.

PSYCHOLOGICAL SEPARATION FROM PARENTS AND COPING STRATEGY FOR YOUTH AND GIRLS – STUDENTS OF THE HIGHER EDUCATION

T.V. Slotina

*Russia, St.-Petersburg, Herzen State Pedagogical University of Russia
E-mail: vladislava-97@mail.ru*

The article presents sexual characteristics of socio-psychological adaptation of the students to study conditions at higher educational institutions. The coping strategy, characteristic for first-year students, is indicated, the separation links from parents with coping.

Keywords: psychological separation, student, parental family, self-acceptance, stress, coping strategy.

С конца 1990-х гг. наблюдается увеличение количества исследований, посвященных психологической сепарации от родителей. При этом, большинство из них посвящено изучению отделения в детстве.

По определению А.А. Дитюк, психологическая сепарация – «это явление психологического отделения взаимнозначимых субъектов друг от друга, в результате которого происходит трансформация их отношений, а также достижение когнитивной, эмоциональной и функциональной независимости каждым из сепарантов» [2].

При этом, по данным Ю.В. Потаповой, характерным для современного этапа развития психологической науки и практики является плавное смещение от рассмотрения отношений матери и ребенка раннего возраста к исследованию феномена сепарации с точки зрения его воздействия на личность человека юношеского возраста, отделяющегося от родителей [4]. В классификации жизненного цикла семьи этот период, характеризуется как кризисный и носит название синдрома «опустевшего гнезда». Особенно тяжело он переживается родителями, становясь для них глубоким внутриличностным кризисом.

Рассматривая особенности психологической сепарации в юношеском возрасте важно обратить внимание на то, что зачастую это жизненный этап совпадает с возрастом студенчества (В.П. Дзюкаева, А.А. Дитюк, Л. Коул, Дж. Холл, Е.И. Исаев, Т.Ю. Садовникова, В.И. Слободчиков, Т.И. Сытько, Э. Эриксон).

А.Я. Варга считает, что сепарация происходит на двух уровнях, физическом отделении, например, переезд от родителей, и психическом, чувстве самодостаточности, автономии и независимости в принятии решений от родителей [1]. В условиях адаптации к обучению в вузе,

процесс сепарации осуществляется на двух этих уровнях и протекает в непростой стрессовой ситуации. В частности, период экзаменационной сессии, становится своеобразным фактором выявления и проявления копинг-стратегий юношей и девушек. Важно отметить, что в этом возрасте копинг-стратегии вполне сформированы, а также являются одним из показателей личностной зрелости.

Особую актуальность данная проблема приобретает, если учитывать, что от выбора копинг-стратегий, во многом зависит состояние здоровья, успешность, а значит и компоненты самооотношения молодых людей.

Анализ зарубежных и отечественных исследований совладания свидетельствует о различиях в выборе тактик и стратегий совладания представителями мужского и женского пола (Е.С. Балабанова, Т. Верофф, С. Доунован Т.Л. Крюкова, Б. Кулк, Дж.М. Нил, Э.Э. Стоун Э. Фрайденберг). При этом, изучение связи копинг-стратегий с психологической сепарацией от мамы и папы в студенческом возрасте осталось в тени.

Вместе с тем, современные российские исследователи сталкиваются с проблемой недостаточности теоретических знаний и диагностического аппарата по вопросу связи психологической сепарации, копинг-стратегий юношей и девушек – студентов вузов.

В нашем исследовании, принимали участие студенты технического вуза г. Санкт-Петербурга в количестве 60 человек. Из них 30 девушек и 30 юношей.

Мы использовали следующий методический инструментарий: опросник психологической сепарации – Psychological Separation Inventory (PSI, Hoffman, 1984), опросник совладания со стрессом по версии Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина.

Для выявления связей между вышеперечисленными компонентами, мы использовали метод математической обработки данных – корреляционный анализ по Пирсону, сравнение осуществлялось с помощью Т-критерия Стьюдента.

Обратимся к результатам изучения копинг-поведения. Как показало наше исследование, и юноши и девушки используют в основном такие копинг-стратегии, как позитивное переформулирование, активное совладание и планирование. Однако, значение показателей шкалы «Склонность к совладанию со стрессом при помощи социальной поддержки эмоционального и инструментального характера» выше у девушек, чем у юношей, равно как и фокусировка на эмоциях и их активное выражение. Для юношей же более характерно умение игнорировать отвлекающие факторы для активного совладания со стрессом.

Уход от проблемы с помощью фантазирования и мысленного «переключения» как копинг-стратегия в равном соотношении актуальнее, чем фактический уход от проблемы, как для девушек, так и для юношей.

Показатели девушек выше показателей юношей по шкале «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» на уровне значимости $p < 0,01$, что показывает их склонность к концентрации на своих эмоциях, переживаниях и к активному проявлению своих чувств. Кажется логичным, что юношам сложнее продемонстрировать свои эмоции и чувства по причине гендерных стереотипов, существующих в нашем обществе, выражение эмоций может восприниматься как проявление слабости, что не должно быть свойственно мужчинам.

Под стилем сепарации мы, вслед за авторами выше названного опросника понимали степень выраженности чувств респондентов в ситуации расхождения мнений с родителями. На основании этого, мы поделили всю выборку на три группы: с гармоничным стилем психологической сепарации от родителей ($N = 24$), с конфликтным стилем сепарации ($N = 19$) и смешанным стилем психологической сепарации, т. е. конфликтный стиль с одним из родителей и гармоничный с другим ($N = 17$).

Студенты с гармоничным стилем сепарации реже остальных студентов ($p < 0,01$) в процессе совладания со стрессом склонны обращаться к друзьям или другим людям за конкрет-

ной помощью или советом. Студенты с конфликтным стилем психологической сепарации от родителей, наоборот, подвержены поиску социальной поддержки инструментального характера. Студенты из группы со смешанным стилем сепарации обращаются к другим людям за помощью инструментального характера, не так часто, как студенты из группы конфликтного типа сепарации. Таким образом, мы думаем, что гармоничная сепарация дает возможность поддерживать близкие отношения, прежде всего, с родителями, доверять именно им в сложных ситуациях.

Такой же уровень достоверности различий, мы констатировали в значениях по копинг-стратегиям «Использование инструментальной социальной поддержки» и особенно «Эмоциональной социальной поддержки», где показатели девушек выше показателей юношей. Видимо, девушки в большей степени ищут поддержки со стороны друзей и родных в той или иной ситуации.

Различия ($p < 0,05$) в значениях по половому признаку были выявлены и по шкале «Подавление конкурирующей деятельности»: у девушек значения показателей ниже, из чего можно сделать вывод о большей концентрации юношей на возникшей проблеме/задаче и полной вовлеченности в процесс её решения. Это может быть связано с известным в психологии половых различий фактом, который заключается в том, что девушки лучше распределяют внимание между несколькими задачами, в то время как юноши эффективнее справляются с одной проблемой, не отвлекаясь на другое.

Ещё один интересный факт был получен нами при рассмотрении связи показателей копинг-стратегий с разными стилями психологической сепарации в женской группе: девушки с гармоничным и смешанным стилем сепарации от родителей в стрессовых ситуациях больше расположены к юмору. При этом девушки, имеющие конфликтный стиль сепарации, гораздо реже способны сохранять позитивный настрой и прибегать к шуткам в процессе совладания со стрессом. Таким образом, мы предполагаем, что девушки особенно чувствительны к процессу сепарации и при её успешности выбирают более эффективные копинги.

Дж. Хоффман разработал структурную модель психологической сепарации. В дальнейшем, на основе интеграции различных точек зрения исследователей, Т.И. Сытько была предложена «социально-психологическая структура родительско-детских отношений». Эта структура включает следующие компоненты: когнитивный (содержание роли родителя взрослого ребенка); эмоциональный (значимые переживания в связи с родительской ролью, готовность к сопереживанию ребенку, стереотип эмоционального реагирования, стиль проявления эмоций и др.); поведенческий (стратегии взаимодействия; реализация ответственности, готовность к действию, контроль-подчинение, стереотип поведения и др.)» [5].

Далее мы исследовали связи компонентов психологической сепарации от матери и от отца со шкалами совладания со стрессом. Показатель аффективного компонента сепарации от матери связан со склонностью студентов к позитивному «переформулированию» возникших проблем ($r = -0,4$; при $p < 0,05$). Из этого следует, что более близкий эмоциональный контакт с матерью способствует использованию студентами одного из самых эффективных копингов. Показатель аффективный компонент сепарации от отца имеет связи со шкалами «Мысленный уход» ($r = 0,3$; $p < 0,05$), «Поведенческий уход» ($r = 0,4$; $p < 0,05$) и «Активное совладание» ($r = -0,3$; $p < 0,05$). Возможно, студенты, которые эмоционально более зависимы от отца, реже используют копинг-стратегии, позволяющие уходить от стрессовых ситуаций, а не разрешать их.

Показатель когнитивного компонента сепарации от матери связан с использованием инструментальной социальной поддержки ($r = -0,5$; при $p < 0,05$), сдерживанием совладания ($r = -0,3$; $p < 0,05$), подавлением конкурирующей деятельности ($r = -0,5$; $p < 0,05$) и планированием ($r = -0,4$; $p < 0,05$). Юношам и девушкам с высоким уровнем когнитивного компонен-

та сепарации от матери нехарактерны активное и взвешенное планирование своих действий и полная вовлечённость в процесс решения той или иной проблемы, абстрагируясь от каких-либо отвлекающих факторов.

Таким образом, предположительно, чем эмоционально и мысленно ближе студенты к матери, тем чаще используют эффективные копинг стратегии.

По мнению А.Я. Варги, проблемы психологической сепарации юношей и девушек в России это чаще всего проблемы сепарации от матери, так как чаще мать является главным воспитателем в семье. [3].

Показатель когнитивного компонента сепарации от отца связаны с показателями копинг-стратегий следующим образом: «поведенческий уход» ($r = 0,4$; $p < 0,05$), «позитивное переформулирование» ($r = -0,3$; $p < 0,05$), «активное совладание» ($r = -0,5$; $p < 0,05$), «подавление конкурирующей деятельности» ($r = -0,4$; $p < 0,05$) и «планирование» ($r = -0,4$; $p < 0,05$). Чем выше уровень расхождения во взглядах на мир между студентами и их отцами, тем реже исследуемые склонны прибегать к позитивному переформулированию проблемы и т. д. Получается, что, чем слабее связь с отцом на уровне мировоззрения, тем реже студенты используют активные способы совладания со стрессовой ситуацией и чаще уход от проблем.

Показатель поведенческого стиля сепарации от матери связан с инструментальной социальной поддержкой ($r = -0,5$ $p < 0,05$), с эмоциональной социальной поддержкой ($r = -0,4$ $p < 0,05$). Исследование поведенческого компонента сепарации от отца, обнаружило связь с поведенческим уходом студентов от проблемы ($r = 0,4$ $p < 0,05$).

Гипотеза о том, что студенты с гармоничным типом сепарации в процессе совладания со стрессом склонны обращаться к эффективным способам совладания, т. е. направленным на устранение причины возникновения сложной ситуации нашла свое подтверждение. В целом, сепарация от обоих родителей увеличивает тенденцию повышения обращения студентов к неэффективным копингам. В этой связи, отметим, что подобная активная сепарация в юношеском возрасте является преждевременной. Мы полагаем, что уровень личностной зрелости, который в частности проявляется в тех копинг-стратегиях связан с сепарацией от родителей. Это направление может стать дальнейшей линией исследования копинг-стратегий и психологической сепарации от родителей у старшеклассников.

1. Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию. М.: Когито- Центр, 2009. 74 с.

2. Дитюк А.А. Психологическая сепарация как феномен межличностных отношений: к проблеме определения понятия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2015. Серия: Психология. Т. 8, № 3. С. 98–99.

3. Ильин В.И. Психология взросления: Развитие индивидуальности в семье и обществе. М.: Изд-во Этерна, 2006. 336 с.

4. Потапова Ю.В. Особенности совладающего поведения у юношей и девушек с разным уровнем эмоциональной сепарации // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. Вып. 1(25). С. 74–83.

5. Сытько Т.И. Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации: дис. ... канд. псих. наук. М., 2014. 213 с.

СВОЕОБРАЗИЕ СУИЦИДОВ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

А.И. Тащёва, С.В. Гриднева

Россия, Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет

E-mail: Annaivta@mail.ru

Приводится статистика ВОЗ по суицидам взрослого населения и несовершеннолетних, своеобразие суицидального поведения несовершеннолетних, причины и поводы суицидального поведения; называются цель попытки самоубийства и ее психологический смысл, суть психологической коррекции и профилактики суицидов детей и подростков; методы преодоления трудных жизненных ситуаций.

Ключевые слова: суицид, суицидальное поведение детей и подростков, причины и поводы, психологическая коррекция и профилактики, методы преодоления трудных жизненных ситуаций.

THE PERFORMANCE OF SUICIDES OF MINORS IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

A.I. Tashcheva, S.V. Gridneva

Russia, Rostov-on-Don, South Federal University

E-mail: Annaivta@mail.ru

WHO statistics on suicides of adults and minors, peculiarity of suicidal behavior of minors, causes and causes of suicidal behavior are given; the purpose of attempt of suicide and its psychological sense, an essence of psychological correction and preventive maintenance of suicides of children and teenagers are called; methods of overcoming difficult life situations.

Keywords: suicide, suicidal behavior of children and adolescents, causes and causes, psychological correction and prevention, methods for overcoming difficult life situations.

Проблема суицида носит междисциплинарный характер, привлекая внимание психологов, социологов, психиатров. Само суицидальное поведение специалисты рассматривают как биопсихосоциальный феномен, детерминированный личностными и социальными факторами.

Под самоубийством понимаются осознанные действия человека для лишения себя жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно около 800 000 человек в мире лишают себя жизни, значительно больше людей совершают попытки самоубийства. Самоубийства происходят на протяжении всего жизненного цикла, но особенно тревожны статистические данные, свидетельствующие о суицидальной активности детей и подростков: так, в 2015 г. суициды стали второй ведущей причиной смерти среди людей 15–29 лет.

Согласно статистике, в наши дни Россия занимает первое место в Европе по количеству самоубийств несовершеннолетних и 6-е место – по числу суицидов среди людей всех возрастов. За последние годы количество детских суицидов и попыток самоубийств увеличилось на 37 %. На возраст 15–35 лет приходится максимум самоубийств, а на один завершенный суицид – около 200 нереализованных попыток. В 15–19 лет каждый двенадцатый подросток пытается совершить самоубийство. Больше всего самоубийств зафиксировано в Республике Тыва (120 случаев на 100 тысяч подростков), в Бурятии их – 87, в Якутии – 74.

Суицидальное поведение несовершеннолетних похоже на аналогичные действия взрослых, но отличается возрастным своеобразием, детерминированным особенностями физиоло-

гических, психологических, патопсихологических процессов у детей, проявляющимся в повышенной впечатлительности и внушаемости, в способности ярко чувствовать и переживать, в склонности к колебаниям настроения, слабости критики, эгоцентрической устремленности, импульсивности в принятии решений, а у подростков – в повышенной склонности к рефлексии (самоанализу), пессимистической оценке собственной личности и жизни в целом [1; 6; 8 и др.].

Нам представляется, что наиболее полно основные причины суицидального поведения у детей и подростков описал А.А.Чуркин: переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания; действительную или мнимую утрату любви родителей, неразделенное чувство и ревность; переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи; чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения; опасение позора, насмешек или унижения; страх наказания, нежелание извиниться; любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность; чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство; желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, спрятаться от трудной ситуации; пережитой посттравматический стресс; наличие компьютерной, алкогольной, наркотической, интернет-зависимости и прочие; подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»); осознание /подозрение своей сексуальной нетрадиционности [9].

Часто названные причины комбинируются, но, как правило, они сочетаются с острым дефицитом индивидуального, доверительного, личностного отношения родителей к ребенку, без которого у психически сохранных людей всех возрастов суициды фиксируются крайне редко. По мнению отечественных суицидологов, подросток в сложных ситуациях часто переживает проблемы трех «Н» (непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья, непереносимость тоски и одиночества) и оказывается не в состоянии бороться с тремя «Б»: беспомощностью, бессилием, безнадежностью.

Поводами для реализации суицидального поведения детей и подростков могут стать неочевидные для окружающих события с участием несовершеннолетнего: учитель сделал вполне корректное замечание в связи с невыполненным домашним заданием, «не так на меня посмотрела Таня», «мама сказала вынести мусор, а сколько мне его выносить» и пр.

Психологи выделяют следующие типичные виды суицидального поведения у подростков: демонстративный, аффективный, истинный; а также – преднамеренный, неодолимый, амбивалентный, импульсивный и демонстративный [1; 6 и др.].

Вслед за отечественными классиками суицидологи (А.Г. Амбрумова, Л.Я. Жезлова, В.А. Тихонечко, Л.Л. Бергельсон и др.) в наши дни психологи к особенностям суицидального поведения несовершеннолетних относят следующие [2–4; 6; 8; 9 и др.]:

1. Недостаточно адекватную оценку последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспринимается абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. В отличие от взрослых, у детей и подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным поступком – по этой причине в нашей стране все виды аутоагрессии у несовершеннолетних принято рассматривать как разновидности суицидального поведения.

2. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Эта особенность объясняет трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенную частоту неожиданных для окружающих случаев.

3. Наличие взаимосвязи попыток самоубийств детей и подростков с девиантным или делинквентным поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелки-

ми правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами, воровством и пр.

4. У несовершеннолетних возникновению суицидального поведения способствуют депрессивные состояния, которые проявляются иначе, чем у взрослых, и, в свою очередь, отличаются у детей и подростков. Так, в состоянии депрессии дети ощущают «потерю свойственной им энергии», а подростки сетуют на скуку; дети демонстрируют внешние признаки печали – подростки говорят о чувстве усталости; у детей значительно изменяются аппетит или вес – подростки становятся неусидчивыми, беспокойными; у детей ухудшается успеваемость – подростки избыточно фиксируют внимание на мелочах; у детей снижается интерес к обучению – подростки становятся чрезмерно эмоциональными; дети страдают от страха неудачи – подростки замыкаются в себе; дети ощущают свою неполноценность – внимание подростков становится рассеянным; дети воспроизводят негативную самооценку, а подростки – агрессивное поведение; дети проявляют чувство «заслуженной отвергнутости» – подростки проявляют непослушание; дети демонстрируют низкую фрустрационную толерантность, а подростки – бунтуют; дети чрезмерно самокритичны («лучше бы меня не было вовсе», «я – позор семьи») – подростки злоупотребляют алкоголем; дети проявляют сниженную социализацию – у подростков снижается успеваемость; и, наконец, поведение детей отличается действительной агрессией; подростки прогуливают занятия.

Подросток с любыми признаками суицидальной активности должен находиться под постоянным наблюдением близких взрослых (или лиц, их замещающих), психиатра, психотерапевта, психолога. Конечно, это наблюдение должно быть неназойливым и тактичным.

Н.В. Конончук вслед за классиками суицидологии А.Г. Амбрумовой и ее сотрудниками свидетельствует, что конечная цель попытки самоубийства (смерть) и ее психологический смысл не всегда совпадают [4].

Внешние обстоятельства, обуславливающие суицид – мотивы суицида позволяют ответить на вопрос «почему?», а анализ психологического смысла суицида дает ответ на вопрос «для чего?».

Ведущие суицидологи полагают, что самоубийство и покушение на суицид есть принципиально различные действия, т. е. завершённый суицид – это не просто преувеличенная форма суицидальной попытки, а попытка самоубийства, как правило, не аналог лишь случайно неудавшегося самоубийства.

Если при завершённом суициде агрессия направлена против собственного «Я», то при покушении она изменяет точку приложения и направлена в основном вовне, что обуславливает конечную цель покушения – апелляцию к необходимости человеческих отношений. В последнем заключен особый социальный эффект покушения. Важно и то, что в контингенте завершённых суицидов преобладают психически больные, а среди пациентов с суицидальными попытками преобладают лица с пограничными расстройствами и психически здоровые люди с ситуационными реакциями в момент совершения попытки.

Суть психологической коррекции и профилактики суицидов. Данный сюжет напрямую адресует психологов к запредельно важной задаче – оптимизации межличностных отношений несостоявшегося суицидента со значимыми для него людьми. Чаще всего последней каплей для ребенка бывает какая-то школьная неурядица. Нужно разобраться с этим, и с учетом потребностей ребенка ситуацию разрешить.

Гораздо сложнее работать с несовершеннолетними, попавшими в трудные жизненные обстоятельства, объективно нарушающие жизнедеятельность растущего человека, которую он не может преодолеть самостоятельно.

Эти ситуации могут быть краткосрочными (несколько минут) и долгосрочными (несколько лет). К таким ситуациям принято относить физическое, сексуальное насилие (одно-

кратное или повторяющееся), теракт, ДТП, техногенные и природные катастрофы, резкую смену социального статуса, войны и пр. Общими особенностями этих ситуаций являются отсутствие ресурсов для их самостоятельного преодоления и/или эффективность привычных стратегий поведения личности.

Человеку при этом крайне необходима помощь специалиста: психолога, психиатра, а также помощь ближайшего социального окружения. Ведь ему в стрессогенных обстоятельствах необходимо в короткое время решить сложные задачи: объективно и в полной мере проанализировать происходящее, заново оценить собственные психологические ресурсы и границы возможностей для выработки и реализации новой поведенческой стратегии.

Типичные механизмы психологической защиты: *уход, бегство* (физическое или психологическое отстранение от проблем) и *отрицание* (непринятие факта случившегося для «порционного», постепенного преодоления проблемы).

Основные методы преодоления трудной жизненной ситуации:

1. *Преодоление ситуации, её активное преобразование* для достижения успеха, требующая от человека больших затрат собственных сил.

2. *Адаптация* – принятие изменившихся норм, установок и правил. Не подходит во время резких социальных изменений, когда старые нормы и правила уже не актуальны, а новые еще не сформированы.

3. *Принятие роли и постройка поведения под неё* работает, если личностные особенности человека – источник его проблем.

4. *Позитивное переосмысление прежде лишь негативной оценки происшедшего и себя в контексте ситуации («я удачлив»)*.

5. *Предвосхищение печали* при ожидаемой, неизбежной потере за счет грамотной подготовки к предстоящим событиям, минимизация проблем.

Специфические методы преодоления трудных жизненных ситуаций используются в ситуациях, когда не зависимо от усилий, преодолеть трудность не получается [8 и др.]:

1. *Обесценивание объекта – снижение его значимости* для обесценивания собственной неудачи.

2. *Коррекция надежд и ожиданий* после неудачи при достижении цели, потребовавшей значительных ресурсов, человек может скорректировать свои потребности, чаще – уменьшить таковые.

3. *Коррекция надежд и ожиданий* после неудачи при достижении цели, потребовавшей значительных ресурсов, человек может скорректировать свои потребности, чаще – уменьшить таковые.

4. *Принятие ситуации* – прекращение безуспешных попыток ее изменения за счет осознанного выбора.

5. *Позитивное толкование* – положительное сравнение себя с другими, более неудачливыми людьми (я выжил, 330 человек погибли во время теракта) или сравнение нынешнего положения вещей с собственными успехами (мне не удалось избежать теракта, но спас друга и т. д.).

1. Амбрумова А.Г., Тихонечко В.А. Диагностика суицидального поведения: методические рекомендации для врачей. М.: Изд-во Министерства здравоохранения РФ, 1980. 56 с.

2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 2004. Т. 15. 86 с.

3. Вроно Е.М., Ратинова Н.А. О возрастном своеобразии аутоагрессивного поведения у психически здоровых подростков. Сравнительно-возрастные исследования в суицидологии. М., 1989. С. 39–46.

4. *Конончук Н.В.* О психологическом смысле суицидов // Психологический журнал. 1989. Т. 10. № 5.
5. Кризисные состояния: современные подходы к оказанию специализированной медицинской помощи: сб. науч. ст. // XX Клинические Павловские чтения, 21 апр. 2016 г. / сост.: Ю.Р. Палкин, Д.В. Ковпак. СПб.: СИНЭЛ, 2016. 118 с.
6. *Моховиков А.Н.* Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001. 494 с.
7. *Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001. 268 с.
8. *Тацёва А.И.* Впечатления психолога о проблемах Беслана // Российский психологический журнал. 2005. № 3. С. 124–143.
9. *Чуркин А.А.* Профилактика суицидальных действий в детском и подростковом возрасте: методические рекомендации для врачей. М.: Изд-во Министерства здравоохранения РФ, 1977. 13 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ В СИТУАЦИИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ЭКЗАМЕНОВ

О.И. Терехова, М.В. Богданова

Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет

E-mail: matsalosan@mail.ru

Актуальность обсуждаемого в статье вопроса связана с высоким уровнем стресса, испытываемым старшеклассниками в ситуации подготовки и сдачи государственных экзаменов, и необходимостью совладания с этой трудной жизненной ситуацией. Проблема, на которой сконцентрировано внимание в данной статье, касается эффективности совладающего поведения старшеклассников в ситуации подготовки и сдачи государственных экзаменов, определяемая как достижение желаемого результата (баллы за экзамен) при низком или среднем уровне тревожности старшеклассников. Цель эмпирического исследования – проверить гипотезу о том, что эффективность совладающего поведения имеет связь с разными копинг-стратегиями, применяемыми старшеклассниками при подготовке и сдаче государственных экзаменов. Полученные результаты указывают на частичное подтверждение гипотезы.

Ключевые слова: экзаменационный стресс, совладающее поведение, продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии.

EFFECTIVENESS OF COPING BEHAVIOR OF STUDENTS OF HIGH SCHOOL IN THE SITUATION OF PREPARATION AND PASSING OF STATE EXAMINATIONS

O.I. Terekhova, M.V. Bogdanova

Russia, Tyumen, Tyumen State University

E-mail: matsalosan@mail.ru

The urgency of the issue discussed in the article is related to the high level of stress experienced by high school students in the situation of preparation and passing of state examinations, and the need to cope with this difficult life situation. The problem, which focuses attention in this article, concerns the effectiveness of coping behavior of high school students in the situation of preparation and passing of state examinations, defined as the achievement of the desired result (scores for the exam) with low or average anxiety level of high school students. The goal of the empirical study is to test the hypothesis that the effectiveness of coping behavior is related to different coping strategies used by high school students in the preparation and delivery of state examinations. The results indicate partial confirmation of the hypothesis.

Keywords: examination stress, coping behavior, productive and unproductive coping strategies.

Ситуация подготовки и сдачи государственных экзаменов (ОГЭ/ЕГЭ) является для большинства учащихся 9–11 классов трудной жизненной ситуацией, требующей определенных усилий по ее преодолению. Кроме того, ситуация сдачи государственных экзаменов учащимся в широком смысле – выбор самих экзаменов, усилия, направленные на подготовку к экзамену, непосредственный процесс тестирования, полученные результаты, и в итоге возможность продолжить обучение в выбранном среднем или высшем учебном заведении – является не только ситуацией оценки, но тем значимым событием, которое во многом определяет дальнейший жизненный путь учащегося. Таким образом, ситуация сдачи государственных экзаменов приобретает ту повышенную значимость, которая согласно теории Р. Лазаруса и С. Фолкман порождает стресс [8].

В этом возрасте у подростков довольно много и других стрессовых факторов, таких как, конфликты с родителями, отношения со сверстниками, с противоположным полом и т. п. [2], и в этих условиях неспособность справиться со стрессом отрицательно сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье подростков. [7].

В связи с чем, в юношеском возрасте особую актуальность приобретает выбор эффективных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций [3].

В ситуации сдачи государственных экзаменов исследователи обращают внимание на взаимосвязи продуктивности копинг-стратегий и результатов государственных экзаменов [4].

Это отражает общую тенденцию, когда внимание учителей, родителей и самих учащихся направлено на достижение результатов – получение старшеклассниками определенных оценок (баллов). Совладание со стрессом является желательным, но не обязательным элементом подготовки к экзамену.

В то же время исследования показывают наличие корреляции в отношении испытуемой учащимися тревожности и ухудшении результатов экзаменов [5], что говорит о необходимости включения в понятие «совладания» осознанных моделей поведения, направленных на оптимизацию деятельности не только на внешнем плане, но и на внутреннем [1].

Исходя из понятия «копинг», включающего адаптивные стратегии поведения, направленные как на достижение результата, так и на саморегуляцию своего психического состояния, мы предлагаем оценивать эффективность совладающего поведения старшеклассников по двум критериям:

1) эффективность деятельности старшеклассников по достижению результата, определяемая как оценка (баллы) за государственные экзамены (ОГЭ/ЕГЭ);

2) эффективность саморегуляции, определяемой как низкий или средний уровень тревожности, испытываемый старшеклассниками в ситуации подготовки и сдачи государственных экзаменов (ОГЭ/ЕГЭ).

Вопросы эффективности используемых копинг-стратегий рассматриваются и зарубежными исследователями. Так разработчики опросника «Юношеская копинг-шкала» Э. Франдерберг и К. Льюис [9] выделяют продуктивные (решение проблемы, работа и достижение, духовность, позитивный фокус), непродуктивные (беспокойство, несовладание, чудо, разрядка, игнорирование, уход в себя, отвлечение, активный отдых) и социальные (социальная поддержка, друзья, чувство принадлежности, общественные действия, профессиональная помощь) копинг-стратегии.

В то же время российские исследователи ставят под сомнение правомерность интерпретации данных стилей совладания как продуктивного, непродуктивного и социального [6].

Мы провели исследование с целью выяснить, имеется ли связь между продуктивным, непродуктивным и социальными стилями совладания (в классификации, предложенной Э. Франдерберг и К. Льюисом) с эффективностью совладающего поведения старшеклассников, определяемой как достижение желаемого результата (баллы за экзамен) при низком или среднем уровне тревожности старшеклассников, а также имеется ли связь между отдельными копинг-стратегиями, применяемыми старшеклассниками в ситуации подготовки и сдачи государственных экзаменов (ОГЭ/ЕГЭ), результатами государственных экзаменов (ОГЭ/ЕГЭ) и уровнем тревожности старшеклассников в ситуации подготовки и сдачи государственных экзаменов.

Гипотеза исследования: эффективность совладающего поведения, определяемая как достижение желаемого результата (баллы за экзамен) при низком или среднем уровне тревожности старшеклассников, имеет связь с разными стилями копингов, применяемыми старшеклассниками при подготовке и сдаче государственных экзаменов (ОГЭ/ЕГЭ) в целом, и с отдельными копинг-стратегиями в частности.

Задачи исследования:

1. Провести регрессионный анализ 3 стилей совладания (продуктивного, непродуктивного и социального), используемых старшеклассниками в ситуации подготовки и сдачи государственных экзаменов, и уровня тревожности, испытываемого старшеклассниками в ситуации госэкзаменов, а также результатов госэкзаменов (среднего балла по итогам ОГЭ/ЕГЭ).

2. Провести регрессионный анализ копинг-стратегий, используемых старшеклассниками в ситуации подготовки и сдачи государственных экзаменов, и уровня тревожности, испытываемого старшеклассниками в ситуации госэкзаменов, а также результатов госэкзаменов (среднего балла по итогам ОГЭ/ЕГЭ).

В исследование принимало участие 92 испытуемых (42 ученика 11-х классов и 34 ученика 9-х классов общеобразовательных школ г. Тюмени, 16 студентов I курса ТюмГУ).

При проведении исследования нами были использованы Опросник «Юношеская копинг-шкала» (Adolescent Coping Scale, ACS), разработанный в 1993 г. Эрикой Фрайденберг и Рамоном Льюисом, русскоязычная адаптация сделана в 2002 г. Т.Л. Крюковой), опросник «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» А.Ю. Барышева, а также данные о баллах, полученных старшеклассниками на государственных экзаменах (ОГЭ/ЕГЭ).

Обработка данных осуществлялась с помощью программ Statistica и SPSS Statistics.

Результаты исследования.

Регрессионный анализ стилей совладания, используемых старшеклассниками в ситуации подготовки и сдачи государственных экзаменов, и среднего балла, полученного на экзамене, не выявил взаимосвязи.

По результатам регрессионного анализа уровня тревожности старшеклассников, испытываемого в ситуации подготовки и сдачи государственных экзаменов, и стилей совладания, была выявлена прямая корреляция между уровнем тревожности и социальным стилем совладания старшеклассников ($r=0,04$).

Регрессионный анализ результатов (среднего балла) государственных экзаменов, уровня тревожности, испытываемый старшеклассниками в ситуации сдачи государственных экзаменов, и применяемых старшеклассниками копинг-стратегий, выявил следующие взаимосвязи: обратную корреляцию между средним баллом, полученным на государственных экзаменах, и такой копинг-стратегией как игнорирование ($r= - 0,15$). А также прямую корреляцию между уровнем тревожности и такими копинг-стратегиями как профессиональная помощь ($r= 0,047$) и беспокойство ($r=0,054$).

Выводы:

1. Выявленные в результате регрессионного анализа корреляции частично подтверждают гипотезу о том, что эффективность совладания, определяемая как достижение желаемого результата (оценки за экзамен) при низком или среднем уровне тревожности старшеклассников, имеет связь с разными копинг-стратегиями, применяемыми старшеклассниками при подготовке и сдаче государственных экзаменов (ОГЭ/ЕГЭ).

2. Исследование не выявило связи эффективности совладающего поведения старшеклассников в ситуации подготовке и сдаче государственных экзаменов и таких стилей совладания как продуктивного и непродуктивного. Из копинг-стратегий, относящихся к непродуктивному стилю совладания, только одна стратегия (игнорирование) имеет обратную корреляцию с результатами экзаменов, что подтверждает ее непродуктивность в ситуации подготовке и сдаче государственных экзаменов (ОГЭ/ЕГЭ).

3. Прямая корреляция между уровнем тревожности и социальным стилем совладания в общем, и копинг-стратегией обращение за профессиональной помощью в частности, позволяет говорить о большой значимости социальной помощи для старшеклассников в ситуации подготовки и сдачи государственных экзаменов.

-
1. *Богданова М.В., Доценко Е.Л.* Саморегуляция личности: от защит к созиданию. Тюмень: Мандр и Ка, 2010. С. 52.
 2. *Гончарова С.С.* Оценка юношеством эффективности способов психологического преодоления негативных событий жизненного пути // Психология и семья: вторая науч.-практ. интернет-конф., Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка. URL: <http://psy-family.narod.ru/konf2.htm>.
 3. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома, КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
 4. *Симатова О.Б., Космакова И.Н.* Взаимосвязь продуктивности копинг-стратегий у старшеклассников и результатов ЕГЭ // Теория и практика общественного развития. 2014. № 3. С. 96–98.
 5. *Стрижюс Е.И.* Динамика тревожности в старшем школьном возрасте: автореф. ... канд. психол. наук. М., 2013. 19 с.
 6. *Холодная М.А.* Стили совладания в юношеском возрасте в контексте проблемы интеллектуального контроля совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Н. Журавлева и др. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 84–96.
 7. *Щербатых Ю.В.* Вегетативные проявления экзаменационного стресса: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2001.
 8. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. N.Y., 1984.
 9. *Frydenberg E., Lewis R.* Adolescent coping styles and strategies. Is there functional and dysfunctional coping? // Australian J. of Guidance and Counseling. 1991. P. 35–43.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ В АЛИМЕНТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Г.Т. Урузбаева, А.М. Айтышева, А.Б.Валиева, Р.Р. Богданова

Казахстан, Астана, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева

E-mail: Aigul_mukatay@mail.ru

В статье рассматриваются проблемы алиментных отношений в семьях, как один из актуальных и злободневных вопросов сегодняшнего дня. Приведены примеры из опыта подготовки студентов в условиях вуза к практической деятельности с семьями, имеющими проблемы в алиментных отношениях.

Ключевые слова: социально-психологическое сопровождение, личностные трудности, алименты, социальный работник.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF FAMILIES WHO HAVE PROBLEMS IN ALIMENTARY RELATIONS

G.T. Uruzbaeva, A.M. Aitysheva, A.B. Valieva, R.R. Bogdanova

Kazakhstan, Astana, L.N. Gumilyov Eurasian National University

E-mail: E-mail: Aigul_mukatay@mail.ru

The article deals with the problems of alimony relations in families, as one of the urgent and topical issues of today. Examples are given of the experience of preparing students in the conditions of a university for practical activities with families with problems in alimony.

Keywords: social and psychological support, personal difficulties, alimony, Social worker .

В настоящее время необычайно актуально возникновение программ социально-психологической помощи и создания условий полноценного развития личности студента на начальном этапе ее обучения. Термин «сопровождение» прочно вошел в теорию профессиональной деятельности социальных работников, практических психологов, педагогов, медиков и употребляется как концептуально, так и в отношении практической деятельности по решению конкретных проблем. Однако в профессиональном сообществе еще нет единства мнений специалистов в определении этого понятия. Например, Ю. Слюсарев понятие «сопровождение» употреблял для обозначения недирективной формы оказания здоровым людям психологической помощи, направленной «не просто на укрепление или достройку, а на развитие и саморазвитие самосознания личности», помощи, запускающей механизмы саморазвития и активизирующей собственные ресурсы человека. Ряд авторов понимает сопровождение как поддержку психически здоровых людей, у которых на определенном этапе развития возникают личностные трудности. Сопровождение рассматривается как системная интегративная технология социально-психологической помощи семье и личности и как один из видов социального патронажа – социально-психологический патронаж [1; 2].

Сущностной характеристикой психологического сопровождения является создание условий для перехода личности и (или) семьи к самопомощи (Т. Яничева). Условно можно сказать, что в процессе психологического сопровождения специалист создает условия и оказывает необходимую и достаточную (но ни в коем случае не избыточную) поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справиться со своими жизненными

трудностями». Социально-психологическое сопровождение – это процесс особого рода бытийных отношений между сопровождающим и теми, кто нуждается в помощи.

Одним из ведущих характеристик социальной работы является ее посредническая деятельность. Осуществляя профессиональную деятельность при разрешении трудной жизненной ситуации, социальные работники выполняют функцию социально-психологического сопровождения семьи, имеющей проблемы в алиментных отношениях. Обязанностью родителей является содержание ребенка, это положение закреплено законом, и при этом не важно, состояли родители в официальном браке, в гражданском браке или находятся в разводе. Дети, находящиеся под опекой, попечительством или патронатным воспитанием, а также усыновленные дети также имеют право на алименты. Согласно ст. 66 Кодекса РК «О браке (супружестве) и семье» от 26 декабря 2011 г. № 518-IV: «Суммы, причитающиеся ребенку в качестве алиментов, поступают в распоряжение родителей или других законных представителей ребенка и расходуются на содержание, образование и воспитание» [3].

Процесс подготовки студентов в условиях вуза к практической деятельности с семьями, имеющими проблемы в алиментных отношениях, опирался на опыт анализа телевизионных передач РК и РФ. Так, в курсе дисциплины «Социальная работа с семьей», мы выделили такие кейсы, на основе которых студенты специальности социальная работа могли выделить основные проблемы данных категорий семей, диагностики существа возникшей проблемы; информации о проблеме и путях ее решения; консультации на этапе принятия решения и выработки плана проблемы; первичной помощи на этапе реализации плана решения. Так, например мы проанализировали телевизионные передачи, которые раскрывают проблему алиментных отношений в семьях. К ним отнесены: «Человек и закон. Выпуск 14.04.2017»; Хабар NEWS. 3 августа 2016 г.; Телеканал Алматы. 4 мая 2015 г.; Телеканал ASTANA TV. 4 октября 2016 г., новости «В Казахстане предлагают изменить размер выплаты алиментов»; Телерадиокомпания Алау, эфир программы «РТН» от 05.10.2016 г., новости «В РК для злостных неплательщиков алиментов придумали новое наказание»; Первый Канал Евразия. Ток-шоу «Все мы люди» от 21 мая 2016 г.; Программа Аналитика. Последние новости. 07.05.2017.

Для написания данной статьи мы использовали только ТВ передачи «Человек и закон. Выпуск 14.04.2017, сюжет «Люди и алименты»; Телеканал ASTANA TV. 4 октября 2016 г., новости «В Казахстане предлагают изменить размер выплаты алиментов», которые позволили нам описать работу студентов над анализом кейсов по проблеме социальной работы с семьями, имеющими проблемы в алиментных отношениях и их социально-психологического сопровождения. Нами было выявлено, что оплачивают алименты детям в тех семьях, где родители находятся в ситуации официального развода. Многие семьи данной категории были в браке сравнительно короткий период, примерно от одного года до двух – двух с половиной лет. В первую категорию лиц, не выплачивающих алименты, называются чаще всего мужчины из разведенных семей, то есть бывшие отцы (см. Кейс 1. Злостный неплательщик алиментов Владимир).

Кейс 1. Злостный неплательщик алиментов Владимир.

Обычный день. ОФИС СЛУЖБЫ СУДЕБНЫХ ПРИСТАВОВ. ЗЛОСТНЫЙ НЕПЛАТЕЛЬЩИК АЛИМЕНТОВ ВЛАДИМИР ЗДЕСЬ ЗАВСЕГДАТАЙ (НЕ СКРЫВАЕТСЯ). ПРИЧИНА НЕУПЛАТЫ АЛИМЕНТОВ – В СВЯЗИ С ТЯЖЕЛЫМ ФИНАНСОВЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ. ЗАДОЛЖЕННОСТЬ С 2013 ГОДА, ПО АЛИМЕНТАМ СВОЕЙ ДОЧЕРИ.

«НАКАПАЛО» – 170 000 РУБЛЕЙ – (850 000 ТГ) «ОТПАХАЛ» – ПОЛГОДА ОБЩЕСТВЕННЫХ РАБОТ. (ДВОРНИК, НА ЗАВОДЕ МНОГО МЕСТ ДЛЯ УСТРОЙСТВА НА РАБОТУ). ОТЧИСЛЕНИЯ В СЧЁТ ДОЛГА ЗА АЛИМЕНТЫ, ОТ ОБЩЕСТВЕННЫХ РАБОТ, МИНИМАЛЬНЫ. ПОЭТОМУ ПРОБЛЕМА «НЕ РАССЕЕТСЯ».

Данная категория лиц мужчин, попадает в категорию типичных неплательщиков алиментов и характеризуется следующими чертами: Злостные неплательщики алиментов, мужчины завсегда в службе судебных приставов. Это именно та часть представителей из категорий отцов – задолжников по алиментам, но хотя бы не скрывающихся от суда. С бывшими детьми – дочерьми/сыновьями отцы-алиментщики не видятся в течение нескольких лет; нет возможности и, есть по этому поводу решение суда.

Кейс 2. Злостный неплательщик алиментов Алексей. Развод. Маленькая дочь. Долг по алиментам – 250 000 руб. – (1 млн 250 000 тг).

«В случае неоплаты алиментов 2 и более месяцев составляется протокол, и передают в суд для рассмотрения» (Елена Черных – начальник отдела организации исполнительного производства УФССП по Московской области). Санкция по данной статье – наложение штрафа, либо обязательная работа, либо административный арест от 10 до 15 суток. Штраф и арест ответственности не снимают, платить придётся в любом случае. Вплоть до возбуждения уголовного дела. Если Алексей трудоустроится, будет выплачивать 2/3 заработной платы в пользу погашения алиментов дочери. С дочерью Алексей не виделся уже несколько лет. Нет возможности. Есть решение суда.

Анализ ТВ передачи позволил выделить причины неуплаты алиментов детям (сыну, дочери) от бывших отцов и суммы их финансовой задолженности: К первой причине неоплаты алиментов относится тяжёлое финансовое положение бывших отцов. Вторая причина неоплаты – непомерно высокая сумма задолженности, например, с 2013 г., по алиментам своей дочери, «накапало» – 170 000 руб. – (850 000 тенге) (кейс 1 Владимир); долг – 250 000 руб. – (1 млн 250 000 тенге) – (кейс 2 Алексей).

Правовое решение в ситуации злостных неплательщиков алиментов отцами – неплательщиками алиментов своим детям, чаще всего сводится к следующим положениям: Отец – злостный алиментщик, «отпахал» – полгода общественных работ, в качестве дворника (хотя на заводе много мест для устройства на работу). Отчисления в счёт долга за алименты от общественных работ, минимальны, поэтому проблема с выплатой алиментов «не рассеется» именно на этом уровне, когда отец – алиментщик даже и не пытается работать на более высокооплачиваемой работе. Протокол о неоплате алиментов отцом составляется, и передают в суд для рассмотрения в случае задержки оплаты алиментов два или более месяцев. Санкции по статье о неоплате алиментов (РФ) такие как: наложение штрафа, либо обязательная работа, либо административный арест от 10 до 15 суток. Штраф и арест ответственности не снимают, отцам платить придётся в любом случае, вплоть до возбуждения уголовного дела. В другой ситуации, если отец-неплательщик алиментов трудоустроится, то он будет выплачивать 2/3 заработной платы в пользу погашения алиментов дочери/сыну.

По статистике, одна пара из трех разводится, не прожив совместно и год. Жизнь после развода существует, но что делать с детьми, которые остаются после брака это позиция и ответ на вопрос алименты: право или обязанность. В обществе появилось понятие «отец-одиночка», уже ни у кого не удивишь тем, что мужчины оставили своих детей. Люди не только не хотят платить алименты, но и не могут платить. К такой категории относятся люди, которых в народе называют бомжами, ведущими асоциальный образ жизни – это наркоманы, алкоголики и т. д. Они официально нигде не работают, у них нет никакого имущества, постоянно меняют место жительства, поэтому отследить их бывает очень сложно и взыскать с них алименты практически невозможно.

Не секрет, что родители- алиментщики идут на разные ухищрения чтобы не выплачивать детям деньги или платить минимальную сумму, хотя по закону заявитель в праве потре-

бовать о взыскании в твердой денежной сумме. Однако в РК с таким заявлением обращается не такое большое количество родителей – двое или трое родителей. Многие взыскатели подают на одну четвертую часть алиментов, и если пишут исковое заявление на твердую денежную сумму, к примеру, на двадцать пять тысяч тенге ежемесячно, то независимо от обстоятельств суд определяет эту твердую денежную сумму.

Организуя социально-психологическое сопровождение семей, имеющих проблемы в алиментных отношениях социальный работник должен опираться на следующие положения: В РК разработан план «Дорожной карты» по введению новой системы – тридцати шагов против неуплаты алиментов; на улицах городов размещаются билборды с призывом о своевременной оплате алиментов и ответственности за уклонение; поменяется процент на алименты, он не будет зависеть от заработка, будет установлена твердая такса, которая надо ребенку восьмилетнему или пятнадцатилетнему отдать, а также определенная сумма денег, которую надо будет оплатить в любом случае; нерадивые родители будут обязаны выплачивать алименты по специальной таблице (международный опыт Германии, где доходы родителей поделены на одиннадцать групп, возврат детей на четыре) или будут лишены права на выезд из страны; один из результативных способов борьбы с неплательщиками – это лишение права на вожделение автомобиля; по отношению к людям, которые ведут асоциальный образ жизни – это наркоманы, алкоголики, бомжы, в уголовном кодексе будет введен новый вид наказания – это так называемые принудительные работы.

Проблемой современных семей, которые сталкиваются с невыплатой алиментов, занимаются следующие юридические институты: отдел по надзору за законностью исполнительного производства в Генеральной Прокуратуре РК, отдел по организации деятельности частных судебных исполнителей департамента юстиции, кризисные центры при Акиматах, судебные исполнители отделов Департамента по исполнению судебных актов и т. д. Для создания эффективной системы взыскания алиментов в пользу детей предлагается внедрить институты совместной опеки и ответственного отцовства, а также обязать социальные службы осуществлять контроль за расходованием полученных алиментов.

1. *Буюкас Т.М.* О проблемах становления чувства самоидентичности у студентов-психологов // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2000. № 1.

2. *Гуружапов В.А.* Проблема развития профессиональных компетенций будущих специалистов // Психологическая наука и образование. 2008. № 2. С. 5–8.

3. Кодекс РК «О браке (супружестве) и семье» от 26 декабря 2011 г.

КОПИНГ С СИТУАЦИЕЙ РЕВНОСТИ ИНДИВИДОВ С РАЗЛИЧНЫМИ СТИЛЯМИ ПРИВЯЗАННОСТИ

И.А. Фурманов

Республика Беларусь, Минск, Белорусский государственный университет

E-mail: fourmigor@gmail.com

Вне зависимости от пола индивидов с надежным стилем привязанности отличает склонность к интегративной коммуникации, с отвергающим стилем привязанности – предпочтение компенсационных действий, с озабоченным стилем привязанности – использование стратегии негативной аффективной экспрессией, дистрибутивной коммуникации и избегания. Для индивидов с опасливым стилем привязанности существует строгая половая дифференциация. В коммуникационных реакциях на ревность у индивидов с различными стилями привязанности обнаруживаются значительные половые отличия.

Ключевые слова: надежный, озабоченный, отвергающий, опасливый стили привязанности, коммуникационные реакции на ревность.

COPING JEALOUSY SITUATION OF INDIVIDUALS WITH DIFFERENCES ATTACHMENT STYLES

I.A. Fourmanov

Republic of Belarus, Minsk, Belarusian State University

E-mail: fourmigor@gmail.com

Without dependence from sex individuals with secure attachment style distinguishes propensity to integrative communications, with dismissing attachment style – preference of compensatory actions, with the preoccupied attachment style – use of strategies of negative affective expression, distributive communications and avoiding. For individuals with fearful attachment style there is a strict sexual differentiation. In communicative reactions to jealousy considerable sexual differences are found out in individuals with various attachment styles.

Keywords: secure, preoccupied, dismissing, fearful attachment styles, communicative reactions to jealousy.

Анализ литературы дал основания предположить, что вариативность реакций на ревность предоставит прекрасную возможность исследовать различия в стилях привязанности, поскольку ревность является одним из самых сильных переживаний людей, испытываемых в близких межличностных отношениях. Кроме того, есть веские причины ожидать, что существуют значительные половые различия в связях стилей привязанности и способами выражения ревности.

Для определения стилей привязанности и способов выражения ревности в близких межличностных отношениях использовались следующие методики:

Методика «Шкала взрослой привязанности» («AAS» – Adult Attachment Scale [5], адаптированная И.А. Фурмановым [1]. Опросник определяет выраженность трех типов привязанности: близость, зависимость, тревога. Использование четвертого измерения – избегания, позволило соотнести полученные стили с категориями стилей привязанности в модели К. Bartolomew и Л. Horovitz [4]: надежным (близость), опасливым (зависимость), озабоченным (тревога), отвергающим (избегание) [6].

Методика «Коммуникативные реакции на ревность» («CRJ» – Communicative Responses to Jealousy), разработанной Л.К. Guerrero и коллегами [7] и адаптированный и валидизи-

рованный И.А. Фурмановым и А.О. Вергейчик [3]. Данный опросник выявляет 10 типов интерактивных реакций на ревность: активное дистанцирование, негативная аффективная экспрессия, интегративная коммуникация, дистрибутивная коммуникация, избегание / отрицание, насильственная коммуникация / угрозы, контроль / ограничение, компенсация / замещение, манипуляция, контакт с соперником.

В исследовании приняло участие 507 человек (мужчины, N= 242; женщины, N = 265). Средний возраст 28,5 лет.

Анализ количества положительных корреляционных связей показал, что мужчины с озабоченным и опасливым стилями привязанности наиболее интенсивно и разнообразно реагируют на ситуацию провокации ревности. В наименьшей степени склонны откликаться на ситуацию провокации ревности надежные и отвергающие мужчины.

Вместе с тем следует отметить, что мужчины, принадлежащие к различным типам привязанности, отличаются определенными ревнивыми реакциями:

Надежные мужчины (позитивные модели Я и Других) отдают предпочтение прямой, просоциальной коммуникации с партнером, предпринимают попытки решения проблемы ревности через конструктивное взаимодействие с партнёром и прилагают усилия чтобы угодить партнёру, сделать ему что-то приятное; доказать свою любовь, стать более привлекательным и притягательным для него.

Отвергающие мужчины (позитивная модель Я и негативная модель Других) ограничиваются только попытками угодить партнёру, сделать ему что-то приятное; доказать свою любовь, стать более привлекательным и притягательным для него.

Озабоченные мужчины (негативная модель Я и позитивная модель Других) отличаются амбивалентностью ревнивых реакций. С одной стороны открыто выражают негативные эмоции, используя прямую, асоциальную коммуникацию с партнером, предпринимают попытки решения проблемы ревности через конфликтное взаимодействие с партнёром, с другой –используют не прямые действия, предпринимаемые чтобы избежать обсуждения вопросов, связанные с ревностью. Их поведение направлено на контроль поведение партнеров и ограничение их доступ к конкурентам, а также на различного рода манипуляции, предназначенные, чтобы вызвать негативные переживания у партнера и/или возложить на нее/него ответственности за изменение ситуации.

Опасаящиеся мужчины (негативная модель Я и негативная модель Других) также отличаются амбивалентностью ревнивых реакций, используя прямую, просоциальную коммуникацию с партнером, попытки решения проблемы ревности через конструктивное взаимодействие с партнёром и не прямые действия, предпринимаемые чтобы избежать обсуждения вопросов, связанные с ревностью. В своих действиях стараются угодить партнёру, сделать ему что-то приятное, доказать свою любовь, стать более привлекательным и притягательным для нее/него.

Детальный анализ показывает, что женщины с озабоченным и отвергающим стилями привязанности наиболее интенсивно и разнообразно реагируют на ситуацию провокации ревности. В наименьшей степени склонны откликаться на ситуацию провокации ревности надежные и опасливые женщины.

Надежные женщины (позитивные модели Я и Других) отдают предпочтение прямой, просоциальной коммуникации с партнером, предпринимают попытки решения проблемы ревности через конструктивное взаимодействие с партнёром.

Отвергающие женщины (позитивная модель Я и негативная модель Других) достаточно противоречивым арсеналом коммуникационных стратегий межличностного взаимодействия [2]. Стратегия агрессивной направленности включает прямую, асоциальную коммуника-

цию с партнером, попытки решения проблемы ревности через конфликтное взаимодействие, выражение негативных эмоций, непринятие, игнорирование партнера, уменьшение привязанности к нему. Ассертивная стратегия предполагает прямую, просоциальную коммуникация с партнером попытки решения проблемы ревности через конструктивное взаимодействие, стремления угодить партнёру, сделать ему что-то приятное, доказать свою любовь партнеру, стать более привлекательным и притягательным для нее/него. Стратегия избегания основывается на непрямых действиях, предпринимаемых чтобы избежать обсуждения вопросов, связанные с ревностью.

Озабоченные женщины (негативная модель Я и позитивная модель Других) отличаются амбивалентностью ревнивых реакций. С одной стороны открыто выражают негативные эмоции, непринятие, игнорирование партнера, уменьшение привязанности к ней/нему, предпринимают попытки решения проблемы ревности через конфликтное взаимодействие, используя прямую, асоциальную коммуникация с партнером, с другой – используют прямую, просоциальную коммуникацию с партнером, прилагают усилия к решению проблемы ревности через конструктивное взаимодействие с партнёром.

Опасаящиеся женщины (негативная модель Я и негативная модель Других) в своих действиях используют прямые, агрессивные вербальные и невербальные угрозы или фактическое насилие над партнером.

Таким образом, вне зависимости от пола индивидов с надежным стилем привязанности отличает склонность к интегративной коммуникации, с отвергающим стилем привязанности – предпочтение компенсационных действий отказ от контактов с соперником, с озабоченным стилем привязанности – использование стратегии негативной аффективной экспрессией, дистрибутивной коммуникации и избегания, стремление не вступать в контакт с соперником. Для индивидов с опасливым стилем привязанности существует строгая половая дифференциация.

В ситуации ревности в зависимости от пола мужчин с надежным стилем привязанности отличает от женщин стремление к компенсационным действиям и негативное отношения к стратегиям дистрибутивной коммуникации, насильственной коммуникации, манипуляциям и контакту с соперником. Мужчины с отвергающим стилем привязанности выделяются негативным отношением к насильственной коммуникации, угрозам и манипуляциям, в то время как женщины интенсивней используют стратегии активного дистанцирования, негативной аффективной экспрессии, дистрибутивной коммуникации, интегративной коммуникации, избегания. Для мужчин с озабоченным стилем привязанности характерна склонность к контролю и ограничениям, манипулятивным действиям, а для женщин – активное дистанцирование, интегративная коммуникация и компенсационное поведение. Мужчин с опасливым стилем привязанности ориентированы на использование интегративной коммуникации, компенсационного восстановления или, наоборот, избегающего поведения, а женщины – на стратегии насильственной коммуникации и угрозы.

1. *Фурманов И.А.* Половые, возрастные и ролевые различия в коммуникационных реакциях на ситуацию, вызывающую ревность // *Философия и социальные науки.* 2015. № 2. С. 73–83.

2. *Фурманов И.А.* Стратегии коммуникативного контроля в межличностном взаимодействии // *Белорусский психологический журнал.* 2004. № 1. С. 14–20.

3. *Фурманов И.А., Вергейчик А.О.* Тактики поведения в ситуации переживания ревности: адаптация методики «Коммуникативные реакции на ревность» // *Психологический журнал.* 2012. № 1–2 (31–32). С. 81–89.

4. *Bartholomew K., Horowitz L.M.* Attachment styles among young adults: A test of a four-category model // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1991. № 61. P. 226–244.

5. *Collins N.L., Read S.J.* Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models // *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood / K. Bartholomew, D. Perlman (Eds.), Bristol, PA: Kingsley. 1994. P. 53–90.*

6. *Collins N.L.* Letter to Colleagues. August, 2008. URL: https://labs.psych.ucsb.edu/collins/nancy/UCSB_Close_Relationships_Lab/Resources_files/AdultAttachmentScale.doc (дата обращения: 05.03.2016).

7. *Guerrero L.K., Andersen P.A., Jorgensen P.F., Spitzberg B.H., Eloy S.V.* Coping with the green-eyed monster: Conceptualizing and measuring communicative responses to romantic jealousy // *Western Journal of Communication. 1995. Vol. 59 P. 270–304.*

ИНВАЛИДНОСТЬ КАК ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ В КОНТЕКСТЕ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ*

Н.С. Шипова, У.Ю. Севастьянова

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

E-mail: ronia_777@mail.ru

В данной статье представлены результаты контент-анализа информационных сообщений в сети Интернет по проблеме семейных и близких отношений лиц с ограниченными возможностями здоровья. Проанализированы основные трудности таких пар, приведены данные их восприятия характеристик отношений, собственной болезни, образа партнера, типичных трудных ситуаций и ресурсов, используемых при их преодолении.

Ключевые слова: лица с ограниченными возможностями здоровья, ресурсы совладания, близкие отношения.

DISABILITY AS A DIFFICULT LIFE SITUATION IN THE CONTEXT OF CLOSE RELATIONS

N.S. Shipova, U.Yu. Sevastyanova

Russia, Kostroma, Kostroma State University

E-mail: ronia_777@mail.ru

This article presents the results of content analysis of information messages on the Internet on the problem of family and close relationships of persons with disabilities. The main difficulties of such pairs are analyzed, their perceptions of the characteristics of relations, their own illness, the image of the partner, typical difficult situations and resources used to overcome them are given.

Keywords: persons with disabilities, coping resources, close relationships.

Специфика отношений в диаде была и остается объектом исследования психологии на протяжении многих лет. Это обусловлено необходимостью повышения функциональности семьи в социуме. Особую актуальность исследования близких отношений и психологического благополучия субъектов приобретают в условиях постоянно меняющегося мира. Современная диада, это не только традиционная семья, но и диады «гражданского брака», «гостевого брака», гомосексуальные диады и т. д.

В настоящее время особо изучаются отношения пар, состоящих в близких отношениях, с ограниченными возможностями здоровья. Это важно для современного общества, поскольку, хоть изменение отношения к лицам с ОВЗ диктуется на государственном уровне, однако, реальные изменения в жизни «особых» людей большей частью в перспективе. Лица, имеющие нарушения в состоянии здоровья, находятся в условиях, кардинально отличающихся от жизни людей с типичным развитием. Им сложнее передвигаться по городу, вступать в социальные взаимодействия, трудоустроиться. Можно предположить, что наличие серьезного заболевания создает дополнительные трудности для субъекта в выборе партнера и самом построении отношений. Сама категория отношений является важной и значимой для большинства людей. Характеристика личности определяется через систему отношений человека и ок-

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, грант № 18-313-00243.

ружающей действительности [5]. Близкие отношения выполняют множество функций: в частности, наличие гармоничных отношений способствует душевному здоровью, счастью [4], социальной активности, возможности самореализации [1].

Многие авторы [2; 3] говорят о двойственном влиянии стресса на семейную систему. Наиболее очевидное, негативное влияние заключается в нарушении функционирования, появлении угрозы распада семейных отношений, ухудшении взаимоотношений в целом, увеличение количества межличностных конфликтов, присутствие негативных эмоций, связанных с партнером. Положительное влияние заключается в рассмотрении стресса как фактора, стабилизирующего семейную систему, укрепляющего отношения и чувство «мы». Таким образом, воздействие стресса на семью весьма неоднозначно, в том числе из-за наличия двух субъектов (супруги, партнеры), каждый из которых воспринимает стресс особо, а также по причине наличия взаимодействия данных субъектов, которое может определять преимущественное влияние стресса на диаду: как положительное, так и отрицательное.

Нами предпринята попытка анализа близких отношений лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Целью работы является анализ системы совладающих усилий и психологического благополучия в диаде партнеров с ОВЗ, состоящих в близких отношениях. Научная проблема базируется на актуальной и бесспорной необходимости изучения и систематизации знаний по проблематике диадического копинга, а также психологического благополучия лиц с ОВЗ. Данная научная проблема является междисциплинарной и лежит в области изучения социальной, специальной, семейной психологии, психологии совладающего поведения.

В психологической литературе все чаще встречается термин «особое родительство». На наш взгляд, термин «особые отношения» или «особая диада» также имеет право на существование, поскольку пара, в которой один или оба партнера имеют ограниченные возможности здоровья, существенно отличается от пары лиц с нормативным развитием. Нами было проанализировано 50 историй семейных взаимоотношений лиц с инвалидностью в сети Интернет. При применении контент-анализа были выделены следующие категории оценки: характеристики близких отношений; образ партнера; отношение субъекта к болезни партнера; стрессы и трудности, переживаемые парой; используемые ресурсы преодоления. Анализ данного информационного контента позволил нам выделить некоторые особенности отношений, наиболее актуальные для таких пар:

- особенность выбора партнера (ограничение числа мест знакомства партнеров; наличие «фильтра» партнеров по критерию наличия инвалидности, причем предпочтение отдается схожим диагнозам);

- особенности самовосприятия своей роли в близких отношениях (присутствует либо тенденция к одностороннему получению заботы от партнера, преувеличенное ощущение самоценности, либо рассмотрение себя как «недостойного» отношений в принципе);

- особенности организации быта (сложности создаются ввиду объективных трудностей в самообслуживании, финансовом обеспечении семьи, обусловленных наличием заболевания);

- особенности отношений с социумом (наличие стереотипов родных и друзей о невозможности создания семьи человеком с ОВЗ, прекращение общения с родственниками).

Нами рассмотрены пары, в которых присутствуют различные сочетания статусов здоровья: встречались пары «человек с инвалидностью – человек с нормативным развитием» (13), а также пары, в которых оба партнера имеют инвалидность (в подавляющем большинстве это нарушения работы опорно-двигательного аппарата – 21 случай).

Нами выявлено, что абсолютное большинство респондентов (практически 100 %) рассматривает собственные отношения как исключительно важную жизненную ценность. Встречались такие формулировки, как «жизни без него не представляю», «семья – это самое глав-

ное в жизни», «самая большая радость». Отношения характеризовались как теплые (6 %), уважительные (12 %), счастливые (25 %), в них присутствует взаимопонимание (12 %), любовь (60 %), согласие (6 %), ласка (8 %), терпение (6 %), поддержка (20 %). Близкие отношения с партнером некоторые инвалиды описывали как выросшие из дружбы, встречалось также противопоставление семьи и окружающего мира, в котором семья рассматривается как место, где человек может ощущать себя в безопасности. В 20 % случаев отношения рассматривались в тесной связи с религией (венчание, встреча либо памятная дата, совпавшая с праздником любви, семьи и верности), отношения как судьба позиционировались в 10 % случаев.

Партнер большинством оценивается позитивно, основными качествами являются сила (чаще внутренняя), решительность, доброта, надежность, спокойствие, способность поддерживать и помогать. Именно поддержку и помощь 32 % оценивает как главную заслугу своего партнера. В 10 % случаев встречались утверждения, что именно инвалид является главой семьи, и его слово – решающее в случае возникновения конфликтных ситуаций. Людьми с нормативным развитием, состоящими в отношениях с инвалидом, он также зачастую (32 %) оценивается не как человек, имеющий ограниченные возможности здоровья: «он просто человек», «не замечаю, что с ним что-то не так», «многие здоровые в большей степени инвалиды, чем он». Одним из важных качеств партнера по диадическим отношениям для человека с ОВЗ является вера в партнера (8 %), а также способность вдохновлять его на свершения или продолжение жизни (6 %).

Большинство из рассмотренных нами лиц с ОВЗ ведут активный образ жизни: много путешествуют (38 %), занимаются спортом: велосипедный спорт, плавание, метание, конный спорт, дайвинг, лыжный спорт, парашютный спорт, автобиатлон (28 %), творчеством: пение, танцы на колясках (8 %), театральная самодеятельность, рисование, игра на музыкальных инструментах (20 %), участвуют в общественной жизни (12 %). При этом инвалиды имеют часть распределенных между членами семьи обязанностей по дому, а в 23 % случаев работают. Семейный досуг зачастую включает в себя прогулки (38 %), культурный отдых (кино, театры) (14 %).

Болезнь рассматривается как препятствие в крайне малом количестве случаев, чаще она позиционируется как «особые обстоятельства», не мешающие при этом жить активно и полноценно: «некогда думать, все идешь и идешь вперед», «больницы, работа над собой, но это не мешает быть счастливым», «не препятствие для создания счастливой семьи». Негативная окраска болезни отмечается преимущественно при рассказе о времени постановки диагноза: «жизнь закончилась: болезнь и боль», «депрессия», «понимал, что найти себя в обществе будет непросто». При этом отзывы о болезни партнера часто неоднозначные: «у него безграничные возможности», «инвалидность никак не повлияла на решение создать семью».

Из перечисленных семейных трудностей можем отметить конфликты, споры. Особо здесь стоит спор о возможности сохранения отношений после получения одним из партнеров инвалидности: в 10 % случаев партнер-инвалид отказывался от продолжения отношений, чтобы «не рушить жизнь» другому и дать ему «возможность создать полноценную семью со здоровым человеком».

Были выделены следующие способы преодоления трудностей: поиск компромисса, уступки, обсуждение возникших проблем и попыток их решения. Из применяемых ресурсов наиболее часто назывались внутренние ресурсы семьи: понимание, общение с партнером. Также встречались формулировки «сила в любви», «главное – совпадение интересов».

Полученные данные нуждаются в проверке в процессе очного проведения исследования.

Таким образом, в проведенном нами исследовании выявились типичные для «особых» диад трудности в построении близких отношений. Обнаружено, что с наименьшими сложностями связано само взаимодействие в партнером, а большее количество сложных ситуаций

сопряжено с иными аспектами (возможность выбора партнера, отношения с социумом, организация совместного быта). Представленные результаты являются частичными и будут доработаны, распространены и углублены впоследствии.

1. *Дубашевская Е.А.* Особенности самоотношения и межличностных взаимоотношений людей с нарушением функции зрения в контексте совместной деятельности // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 55. С. 6. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 21.08.2018).

2. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения: монография. Кострома: «Авантитул», 2004.

3. *Куфтяк Е.В.* Психология семейного совладания: монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.

4. *Либина А.В.* Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008.

5. *Мясищев В.Н.* Психология отношений. Избранные психологические труды. М.: Ин-т практич. Психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1995.

ПРЕОДОЛЕНИЕ И РЕСУРСЫ В КОНТЕКСТЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ: ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ

УДК 159.9.072.43

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ САМООЦЕНКИ

Е.Г. Алимова

*Узбекистан, Ташкент, Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами
E-mail: indira.rahimova.1987@mail.ru*

В статье изложены результаты научно-исследовательской работы, посвященной изучению взаимосвязи применения защитных механизмов подростком в сложных ситуациях в зависимости от его самооценки.

Ключевые слова: самооценка, защитные механизмы, личность, коррекция.

TO THE QUESTION OF THE USE OF PROTECTIVE MECHANISMS IN A TEENAGER IN DEPENDENCE ON THE SELF-ASSESSMENT

E.G. Alimova

*Uzbekistan, Tashkent, Tashkent State Pedagogical University of Nizami
E-mail: indira.rahimova.1987@mail.ru*

The article presents the results of research work devoted to the study of the relationship between the use of protective mechanisms by a teenager in difficult situations, depending on his self-esteem.

Keywords: self-esteem, protective mechanisms, personality, correction.

В направлении воспитания гармонично развитой, самостоятельно мыслящей, инициативной и энергичной молодежи следует отдельное внимание уделять эффективной работе с подростками, так как именно в этот сложный переходный период ребенок находится в ситуации постоянного приспособления к физическим и физиологическим изменениям, подросток как будто все время находится в состоянии стресса, а восстановление личностного равновесия следует считать ведущей характеристикой подросткового возраста. Подросток взаимодействует с внешним миром, в следствии чего происходит формирование самооценки и возможность проявить себя в стрессовых ситуациях.

В последние годы все большее число авторов обращается к изучению феномена психологической защиты, как важного неосознаваемого механизма регуляции поведения и деятельности человека. Разработкой проблемы психологической защиты у подростков занимались как отечественные, так и зарубежные психологи [1–6] (Р.М. Грановская, Ф.В. Бассин, А. Фрэйд, А. Адлер, А.Б. Карпов и др.). Психологическая защита играет важную роль в процессе формирования личности и ее потребностей. Эти механизмы предохраняют осознание

личностью отрицательных эмоциональных переживаний, способствуют сохранению психологического гомеостаза, разрешению внутрличностных конфликтов и протекают на бессознательном и подсознательном психологических уровнях. При подростковом кризисе ребенок постоянно находится в стрессовом состоянии. Из этого следует, что главной особенностью подросткового возраста является восстановление его личностного равновесия. В связи с этим растет потребность в изучении способов восстановления личностного равновесия в подростковом возрасте.

В подростковом возрасте ребенку очень важно сохранять самоуважение и соответствовать собственным идеалам, иначе подросток пребывает в постоянном конфликте с самим собой, что в последствие приводит к депрессии. Чтобы этого избежать подросток начинает использовать механизмы психологической защиты, которая предотвращает снижение самооценки.

Такое важнейшее свойство личности как самооценка, формируясь в подростковом возрасте, развивается в соответствии с внутренними свойствами личности и его сферой социализации, а так же имеет зависимость от оценок родителей, учителей, одноклассников и близких друзей. В этом возрасте самосознание концентрирует в себе изменения, которые происходят в развитии личности.

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Р. Бернс объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств [1].

На самооценку подростка, по мнению А.И. Кравченко, наиболее сильно влияют педагогическая оценка, родители подростка, социально-психологический статус в коллективе сверстников. Недооценка, как и переоценка своих сил и возможностей является далеко не безобидным для подростка. Привычка к определенному положению в классном коллективе – «слабо», «средне» или «сильного», задающего тон в учебе, – постепенно накладывает отпечаток на все стороны жизни ребенка. Все отношения детей также начинают складываться под влиянием этого, уже «узаконенного» деления класса по результатам учебной деятельности [2].

По мере взросления у подростка изменяются характер и особенности видения себя в обществе, восприятие общества, иерархии общественных связей, меняются мотивы и степень их адекватности общественным потребностям.

А.А. Реан считает, что на первой стадии подросткового периода, в 12–13 лет, наряду с общим принятием себя сохраняется и ситуативно-отрицательное отношение ребенка к себе, зависящее от оценок окружающих, прежде всего сверстников [3]. В то же время критическое отношение подростка к себе, переживание недовольства собой сопровождаются возрастанием потребности в самоуважении, общем положительном отношении к себе как личности. У ребёнка такого возраста складывается отношение к самому себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка в этом возрасте выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному Я.

На второй стадии этого возраста, в 14–15 лет, возникает «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе в настоящее время. Эта самооценка основывается на сопоставлении подростком своих личностных особенностей, форм поведения с определенными нормами, которые выступают для него как идеальные формы его личности.

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности.

Подростки с повышенной самооценкой отличаются агрессивностью, тревожностью, эгоцентризмом и отсутствием способности находить выход из конфликтных ситуаций.

Подростки с адекватной самооценкой более уверены в себе, активны, общительны, заинтересованы в различных видах деятельности. Они менее подвержены депрессиям. Подростки с такой самооценкой, как правило, имеют хорошую успеваемость в школе.

Подростки с низкой самооценкой отличаются тем, что более подвержены депрессивным тенденциям, состоянию подавленности, формированию вредных для здоровья привычек. Такие подростки не верят в свои силы и отстают в учебе. Обычно они очень зависимы от общественного мнения и стремятся быть незаметными, часто испытывают напряжение от общения с окружающими и позволяют другим принимать за них решения.

Очень часто самооценка является средством психологической защиты в подростковом возрасте. От уровня самооценки зависит какие механизмы психологической защиты выбирают и применяют подростки.

Результаты исследований показали, что самооценка оказывает влияние на характер общения подростка, отношения с окружающими, успешность его деятельности, дальнейшее развитие его личности, нравственное удовлетворение. Оценка собственных возможностей и способностей регулирует уровень задач, которые личность ставит перед собой в жизни и к выполнению которых считает себя способной. Негативные влияния извне вызывает у подростка неадекватные реакции, которые нейтрализуют внутренний конфликт, протекая они на бессознательном уровне. Эти реакции выдаются непроизвольно и называются защитными механизмами психики, первым исследователем которых стал З. Фрейд, определив защиту, как механизм, действующий в ситуации конфликта и направленный на снижение чувства тревоги, связанного с ним [4].

Известны исследования психоаналитиков и гуманистических психологов, в которых показаны проекции психологической защиты на поведение человека [5–7].

Такие поведенческие защитные реакции, как нетерпеливость, напряжение, деструктивность, апатия, фантазирование о желаемом или отвлекающие грезы, стереотипные формы поведения, регрессия, зафиксированные в момент фрустрации потребностей были описаны И. Хилгард [7].

В ряде исследований В.К. Мягер, Е.Т. Соколова, Р.М. Грановская отличали «нормальную, профилактическую, постоянно присутствующую в повседневной жизни» индивида защиту, от патологической, неадекватных форм адаптации [8–10].

Как видно, к проблеме самооценки и применения защитных механизмов не выработано единого подхода и вопрос изучения психологических защит у подростков остаётся открытым.

Целью исследования является изучение формирования самооценки в подростковом возрасте в современных условиях и определить главные факторы её формирования и разработать методы коррекции, направленные на создание положительного образа «Я», который послужил бы основой для саморегуляции поведения и деятельности подростка, актуализации его активности, лучшей реализации своих возможностей. Отличительной чертой проведенного исследования является выявление закономерностей взаимосвязи самооценки подростка и применения им защитных механизмов для разработки коррекционных упражнений для повышения самооценки и гармонизации личности подростка.

На основании экспериментальных данных, полученных при тестировании учеников старших классов различных школ, проведен анализ уровня самооценки подростков и степени применения ими защитных механизмов. Полученные данные приведены в виде таблиц, где повторяющиеся результаты исключены и внесены единожды. Результаты анализа взаимосвязи уровня самооценки и применения защитных показал, что некоторые находятся в состоянии постоянного стресса, что может свидетельствовать о невротическом состоянии. Получены данные, указывающие, что если самооценка у подростка низкая (Опросник на самооценку, в котором указывается, что ниже 42 баллов самооценка считается низкой), то общая напряжен-

ность всех защит (ОНЗ) (Опросник Плутчика, в котором по данным В.Г. Каменской, нормативные значения этой величины равны 40–50 %. ОНЗ, превышающий 50-процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты), превышает нормативный рубеж и показывает взаимосвязь самооценки с защитными механизмами. Так же следует отметить, что у современных подростков преобладает уровень самооценки выше среднего.

Можно сделать вывод, что в целом, в обычной ситуации подростки адаптированы, уверенные в себе, не применяют каких-либо защитных механизмов. Здесь следует отметить, что у подростков со средней самооценкой уровень использования защитных механизмов варьирует, но лежит в пределах нормы.

Исходя из исследования, можно прийти к заключению, что самооценка и защитные механизмы являются стержневыми личностными образованиями, выполняющими регуляторные функции, выступают необходимым внутренним условием организации личностью своего поведения, деятельности, отношений. Между самооценкой и применением защитных механизмов существует тесная взаимосвязь. Проведенное исследование позволило выявить закономерность применения защитных механизмов в зависимости от самооценки подростка: если социальная адаптация у подростков низкая, то срабатывают защитные механизмы.

В процессе научно-исследовательской работы путем аналитического исследования и экспериментального апробирования разработана методика определения уровня самооценки детей подросткового возраста, а так же психокоррекционные тренинги, которые направлены помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, научиться преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, утверждать свои права и собственную ценность. На основании анализа условий формирования самооценки в подростковом возрасте установлены основные влияющие факторы и степень их влияния.

-
1. Бернс Р.Я. Я – концепция и Я – образы. Самосознание и защитные механизмы личности. Самара: Издат. дом «Бахрах», 2003. 656 с.
 2. Кравченко А.И. Родителям о подростках (и подростком о родителях). М., 2002. 320 с.
 3. Реан А.А., Бордовская Н.В. и др. Психология и педагогика. СПб., 2002. 432 с.
 4. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 2013. 144 с.
 5. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Изд-во Талант, 2006. 141 с.
 6. Каменская В.Г., Зверева С.В. Возрастные и гендерные особенности системы психологических защит // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 4. С. 77–88.
 7. Hilgard E.R. A neodissociation theory of divided consciousness / А.С. Прангишвили, А.Е. Шерозия, Ф.В. Бассин (ред.). Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. Тб.: «Мецниереба», 1978. Т. 3. С. 574–586.
 8. Мязер В.К. Актуальные вопросы теории и практики психогигиены и психопрофилактики // Современные формы и методы организации психогигиенической и психопрофилактической работы. Л.: Медицина, 1985. С. 8–13.
 9. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты // Вопросы психологии. 2007. № 4. С. 66–80.
 10. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Знание, 1998. С. 41.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Л.Н. Антилогова, Е.А. Черкевич

Россия, Омск, Омский государственный педагогический университет

E-mail: antilogova@yandex.ru

В статье рассматриваются основные стратегии копинг-поведения подростков. Проводится сравнительный анализ выбора стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях младших и старших подростков, а также осуществляется сравнение копинг-поведения мальчиков и девочек-подростков.

Ключевые слова: копинг-поведения, стратегии поведения, трудные жизненные ситуации.

OVERCOMING DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN ADOLESCENT AGE

L.N. Antilogova, E.A. Cherkevich

Russia, Omsk, Omsk State Pedagogical University

E-mail: antilogova@yandex.ru

The article discusses the main coping strategies-of adolescent behavior. A comparative analysis of the choice of behavior strategies in difficult life situations of younger and older adolescents and compares the coping behavior of the boys and teenage girls.

Keywords: coping behaviors, behavior strategies, difficult situations.

Поведение человека в трудной жизненной ситуации является предметом изучения многих исследователей, которых интересуют различные аспекты проблемы – от содержания понятия «трудная жизненная ситуация» до конкретных характеристик стратегий преодолевающего поведения и факторов, с ними связанных.

Трудная жизненная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь и т. п.), и тем что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него собственными возможностями. Такое рассогласование препятствует достижению первоначально поставленной цели, что влечет за собой возникновение отрицательных эмоций, которые служат важным индикатором трудности той или иной ситуации для человека [1, с. 38].

Н.Г. Осухова определяет трудную жизненную ситуацию как ситуацию, в которой «в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни» [2, с. 29]. Автор считает, что трудные ситуации можно различать по уровню или степени их сложности: «...если провести условную прямую линию и на одном полюсе этого континуума поместить ситуации обыденной жизни, на другом – окажутся экстремальные ситуации, т. е. ситуации предельной для человека степени сложности» [2, с. 31].

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, чего человек хочет (достичь, сделать и т. п.), и тем, что может. Такое несоответствие желаний со способностями и возможностями препятствует достижению целей, а это влечет за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации.

В этой связи особую значимость приобретает исследование преодоления трудных жизненных ситуаций, стратегий копинг-поведения как фактора успешной адаптации человека в современном меняющемся мире. Проблема изучения копинг-поведения стала все более актуальной как в зарубежной психологии, так и в отечественной, что объясняется ориентированностью современного человека эффективно осуществлять жизнедеятельность в трудных жизненных ситуациях.

Как правило, в разных возрастных периодах человек использует разные стратегии копинг-поведения. Нас заинтересовало, какие стратегии копинг-поведения выбирают младшие и старшие подростки. Есть ли различие в стратегиях? Вначале мы определили уровень выраженности стратегий копинг-поведения подростков, под которым мы понимаем индивидуальный способ взаимодействия личности с внешней или внутренней ситуацией, который определяется значимостью человека, его собственными психологическими возможностями и спектром активности. Определение стратегий копинг-поведения подростков осуществлялось с помощью методики Д. Амирхана, где предлагаются такие стратегии поведения, как поиск социальной поддержки, разрешение проблем, избегание проблем.

В ходе исследования было выявлено, что у младших подростков довольно низкий уровень овладения стратегиями копинг-поведения. Среди различных стратегий поведения у них доминирует стратегия «поиск социальной поддержки». Что касается старших подростков, то у них стратегия «поиск социальной поддержки» является менее выраженной. Данная стратегия предполагает обращение подростка за помощью или советом к семье, друзьям знакомым или другим членам социального окружения. Очевидно, что младшие подростки в силу своего возраста чаще прибегают к этой стратегии в сложной ситуации, они являются более открытыми в общении. Старшие же подростки, считая себя взрослыми, в меньшей степени прибегают за помощью к родителям и более старшим их людям.

Что касается стратегии «разрешение проблем», то ей в большей степени овладели старшие подростки (75,9 %), тогда как среди младших подростков таковых всего 21,5 %. Данная стратегия отличается активным поиском и использованием всех личностных ресурсов для эффективного разрешения поставленной проблемы. Старшие подростки в большей степени овладели данной стратегией, что говорит о их готовности разрешать сложившиеся трудные ситуации, а, следовательно, принимать на себя новые социальные роли, в отличие от младших подростков.

Нас заинтересовал также вопрос, имеются ли различия в стратегиях копинг-поведения мальчиков и девочек – младших подростков.

Полученные данные свидетельствуют, что младшие подростки, как мальчики, так и девочки, не овладели ни одной стратегией поведения на высоком уровне. Кроме того, мальчики не овладели стратегией «избегание проблем» (100 % имеют низкий уровень), в отличие от девочек, 3,6 % которых присущ средний уровень овладения данной стратегией.

В целом, исходя из полученных данных, наблюдается более успешное овладение стратегиями копинг-поведения у девочек, что говорит о большей готовности их вступать в новые виды социальных взаимодействий, что возможно, зависит от психофизиологических особенностей развития мужского и женского организмов.

Исходя из полученных данных, можно говорить о довольно высоком уровне выраженности копинг-стратегии «разрешение проблем» как у мальчиков (37,5 % – высокий уровень, 62,5 % – средний уровень), так и у девочек (3,3 % – высокий уровень, 96,7 % – средний уровень), что говорит о их готовности использовать все свои личностные ресурсы для нахождения наиболее эффективного способа разрешения сложившихся жизненных ситуаций.

Полученные данные показывают, что для девочек характерен более высокий уровень овладения стратегией «поиск социальной поддержки» (23,3 % – высокий уровень, 70 % – сред-

ний уровень), чем для мальчиков (20,8 % – средний уровень), а также более высокий уровень овладения стратегией «избегание проблем» (10 % – высокий уровень, 43,3 % – средний уровень). Это говорит о большей готовности девочек доверять своему социальному окружению, активно выслушивать собеседника и помогать в решении проблем другим, но при этом они отличаются большей склонностью к уходу от решения проблем, склонностью к пассивному поведению. Мальчикам же свойственна большая закрытость внутреннего мира, что может быть связано с гендерным стереотипом маскулинности, предполагающим проявление независимости, самоуверенности, компетентности в решении возникающих проблем и большей эмоциональной устойчивости.

Таким образом, изучая преодоление трудных жизненных ситуаций в подростковом возрасте, мы установили, что для старших подростков характерен высокий и средний уровень овладения стратегиями копинг-поведения, а для младших – низкий и очень низкий уровни. Было установлено также, что у девочек-подростков наблюдается более высокий уровень овладения стратегиями, что может быть связано с психофизиологическими особенностями взросления женского организма. Что касается мальчиков, то у них наиболее характерной стратегией копинг-поведения в трудных жизненных ситуациях является «разрешение проблем», в то время как у девочек – «поиск социальной поддержки», что вероятнее всего связано с гендерными стереотипами маскулинности и фемининности, предполагающими независимость и большую эмоциональную устойчивость мужчин. Полученные данные об особенностях проявления стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций подростков могут быть применимы психологами и педагогами при разработке и внедрении обучающих программ, направленных на овладение стратегиями копинг-поведения.

1. *Бочарова В.Г.* Педагогика социальной работы. М.: Аргус, 1994. 208 с.

2. *Осухова Н.Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебник для вузов. 2-е изд. М.: Издат. центр «Академия», 2007. 288 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Е.И. Афонина

*Луганская народная республика, Луганск, Луганский национальный университет им. Тараса Шевченко
E-mail: my_avalon@inbox.ru*

В статье представлены характеристики совладающего поведения подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта, а так же черты личности, сопутствующие развитому эмоциональному интеллекту.

Ключевые слова: копинг, совладающее поведение, эмоциональный интеллект.

THE INTERRELATION OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING STRATEGIES AT THE ADOLESCENT AGE

E.I. Afonina

*Luhansk People's Republic, Lugansk, Lugansk Taras Shevchenko National University
E-mail: my_avalon@inbox.ru*

The article describes the characteristics of coping behavior of adolescents at different levels of emotional intelligence, as well as personality traits associated with developed emotional intelligence.

Keywords: coping, coping behavior, emotional intelligence.

Постановка проблемы. В связи с возрастающей способностью к осознанной эмоционально-волевой регуляции в подростковом возрасте создаются благоприятные условия для формирования и использования эффективных эмоционально-ориентированных копинг-стратегий. Фундаментом для выработки адаптивных проблемно-ориентированных копинг-стратегий в подростковом возрасте становится высокий уровень развития когнитивных способностей. Однако многие исследования указывают, что роль когнитивных способностей (общий интеллект) более важна для успешной деятельности в сфере взаимодействия «человек-объект», чем в сфере «человек-человек», которая является особенно актуальной для психологического развития в подростковом возрасте. Специальная интеллектуальная способность, ответственная за понимание других людей, самих себя, регуляцию своих эмоциональных проявлений во взаимодействии и успешность общения с другими людьми выводит на проблему эмоционального интеллекта.

Цель данной статьи – рассмотрение результатов исследования взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в подростковом возрасте.

Теоретические положения изучаемой проблемы. В психологии, как науке, исследования преодоления стресса осуществлялись в работах многих авторов (Л. Анцыферова, В. Ганзен, Ю. Куль, Р. Лазарус, А. Маленова, В. Моросанова, В. Медведев, С. Нартова-Бочавер, С. Субботин, и др.). Теоретический анализ показал, что варианты классификаций копингового поведения и его стилей строятся на противопоставлении когнитивного и эмоционального аспектов: проблемно-ориентированный и субъективно-ориентированный стиль (Р. Лазарус, Р. Моос, Л. Перлин, Дж. Шеффер, С. Шулер, С. Фолькман и др.); эмоциональные, когнитивные, поведенческие типы процессов, лежащие в основе копинга (П. Виталино, Р.М. Грановская, Е. Коплик, И.М. Никольская, Э. Хейм и др.); группы копингов по степени сочетания адаптивности-

активности в использовании когнитивных или эмоциональных реакций (Ч. Карвер, Е. Льюис, Э. Фрайденберг и др.); поведенческие и когнитивные типы копингов, направленные на ситуацию или на явления эмоциональной сферы (П. Тойс) [3; 5; 6].

Несмотря на утверждения Р. Лазаруса и С. Фолкмана об эффективности проблемно-ориентированного стиля и неэффективности субъектно-ориентированного, исследования Г. Боумана, С. Брауна, М. Стерн показали, что эффективность копингов может определяться наличием объективной возможности контролировать ситуацию. Так эффективность эмоционально-ориентированных копингов повышается в ситуациях неопределённости, а проблемно-ориентированных – в контролируемых стрессовых ситуациях. Однако, по мнению С. Брауна, направленность на проблему в стрессовой ситуации повышает эффективность её разрешения, но не уменьшает воздействие негативных переживаний, а направленность на субъективные состояния помогает совладать с негативными эмоциями, но снижает результативность деятельности. Таким образом, использование как проблемно-ориентированных стилей копингового поведения, так и адекватных адаптивных субъектно-ориентированных стилей, требует от субъекта специфических знаний, навыков по регулировке собственных эмоциональных явлений. Способность личности дифференцировать, управлять, оперировать проявлениями эмоциональной сферы связывают с эмоциональным интеллектом.

Содержание понятия «эмоциональный интеллект», в зависимости от концептуального подхода авторов, может кардинально меняться: от набора ментальных способностей (П. Саловей, Дж. Майер, Д. Карузо и др.) через «смешанные модели» (Д. Гоулман, А. Карпов, М. Манойлова, А. Петровская и др.) до комплекса личностных качеств (Р. Бар-Он, Э. Носенко, Н. Коврига и др.) [1; 2; 4]. Основным его компонентом является совокупность умственных способностей к различению, пониманию и управлению эмоциями. Сопутствующие компоненты эмоционального интеллекта относятся к свойствам личности.

Основываясь на результатах теоретического анализа можно предположить, что эмоциональный интеллект, развитый на достаточном или высоком уровне, может выступать одним из копинг-ресурсов и способствовать построению адаптивных копинг-стратегий, что будет повышать эффективность совладающего поведения.

Методы исследования. Для достижения целей исследования использовались следующие психодиагностические методики: опросник эмоционального интеллекта (ЭМИн) Д.В. Люсина; личностный опросник Р. Кэттелла; копинг-тест Р. Лазаруса. В исследовании приняли участие 106 подростков в возрасте 14–16 лет. Групповое тестирование проводилось в условиях школьного обучения (во внеурочное время). Проверка взаимосвязи показателей эмоционального интеллекта и используемых копинг-стратегий осуществлялась посредством вычисления коэффициентов корреляции Спирмена.

Основные результаты исследования. Опираясь на модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина и на результаты корреляционного анализа, мы выделили те факторы или черты личности, которые непосредственно относятся к эмоциональному интеллекту: «А+» (общительность), «С+» (эмоциональная стабильность), «Н+» (смелость), «Q3+» (высокий самоконтроль). Эти факторы обнаружили прямую взаимосвязь с высоким эмоциональным интеллектом на уровне близком к 100 % достоверности, так как уровень погрешности корреляции составил меньше 0,001.

Особый интерес вызвали взаимосвязи отдельных компонентов эмоционального интеллекта и отдельных факторов личности. Например, фактор «Е+» – единственный фактор, который обнаружил прямую взаимосвязь со шкалой МП – понимание чужих эмоций ($p \leq 0,05$) и со шкалой МЭИ – межличностный эмоциональный интеллект ($p \leq 0,01$). То есть, доминантность, как качество личности, проявляющееся в самостоятельности, независимости, склонности к авторитарному поведению, сопровождается развитой способностью к дифференциации,

пониманию актуальных эмоциональных состояний и их причин у партнёров по общению. Фактор «G+» обнаружил взаимосвязь со шкалами ВП – понимание своих эмоций ($p \leq 0,01$); ВУ – управление своими эмоциями ($p \leq 0,05$); ВЭ – контроль экспрессии ($p \leq 0,05$); ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект ($p \leq 0,01$); ПЭ – интегративная шкала понимания эмоций ($p \leq 0,05$); УЭ – интегративная шкала управления эмоциями ($p \leq 0,05$). То есть, высокая нормативность личности сопровождается развитой способностью к пониманию и управлению своими эмоциями. Способность управлять своими (ВУ – управление своими эмоциями) и чужими эмоциями (МУ – управление чужими эмоциями) взаимосвязана с факторами «L-» и «Q4-» ($p \leq 0,05$). Фактор «O-» взаимосвязан со способностью управлять своими эмоциями на уровне погрешности $p \leq 0,01$. Следовательно, самостоятельность, независимость, конвенциональность, открытость, спокойствие, жизнерадостность, уверенность в себе – это те качества, которые не являются компонентами эмоционального интеллекта личности, но сопутствуют или благоприятствуют его развитию.

Результаты по методике Р. Лазаруса показали, что для респондентов с высоким уровнем эмоционального интеллекта предпочтительными оказались копинги: «Планирование решения проблемы», «Поиск социальной поддержки» и «Положительная переоценка». Наименьшие показатели выявлены по копингам: «Бегство-избегание», «Конфронтационный копинг» и «Принятие ответственности». Таким образом, для респондентов с высоким уровнем эмоционального интеллекта при совладании с трудной ситуацией характерны направленность на взаимодействие с окружающими, разумный подход в оценке и поиске конструктивного решения, возможность личностного роста посредством позитивного переосмысления проблемы.

Для респондентов со средним уровнем эмоционального интеллекта предпочтительными оказались копинги: «Планирование решения проблемы» – и «Принятие ответственности». Наименьшие показатели оказались по копингам: «Поиск социальной поддержки» и «Бегство-избегание». Таким образом, для респондентов со средним уровнем эмоционального интеллекта при совладании с трудной ситуацией характерны анализ проблемной ситуации с акцентом на собственной роли в причинах возникновения и решения этой ситуации, самостоятельный поиск решения затруднения с частичной опорой на окружающих или экспертов.

Для респондентов с низким уровнем эмоционального интеллекта предпочтительными оказались копинги: «Самоконтроль» и «Принятие ответственности», а менее используемым – «Поиск социальной поддержки». Таким образом, для респондентов с низким уровнем эмоционального интеллекта при совладании с трудной ситуацией характерны стремление подавить собственные эмоциональные переживания и реакции, тем самым повлияв на протекание проблемы, определить собственное влияние на возникновение проблемы и её решение с минимальным обращением к окружающим или экспертам.

Результаты исследования однозначно указывают на то, что управление чужими эмоциями, понимание и управление собственными эмоциями, высокий (или адекватный) общий уровень эмоционального интеллекта исключают избегание или игнорирование проблем, затруднительных ситуаций ($p \leq 0,01$). С меньшей достоверностью ($p \leq 0,05$) обнаружены взаимосвязи, указывающие на характерные для высокого (или адекватного) уровня эмоционального интеллекта копинг-стратегии: «Планирование решения проблемы», «Поиск социальной поддержки», «Положительная переоценка».

Низкий уровень общего эмоционального интеллекта взаимосвязан с копинг-стратегией «Самоконтроль», т. е. подавление собственных эмоций и переживаний сопровождается утратой способности к конструктивному взаимодействию и адекватному оперированию эмоциональными явлениями. Низкий уровень межличностного эмоционального интеллекта по шкале МУ (управление чужими эмоциями) сопровождается копингом «Дистанцирование», т. е. преодоление негативных переживаний посредством обесценивания значимости стрессовой си-

туации и степени эмоциональной вовлеченности в нее сопровождается снижением способности к адекватному взаимодействию с эмоциональными проявлениями личности окружающих.

Полученные результаты можно сформулировать в упрощённом тезисе: респонденты с высоким уровнем эмоционального интеллекта ищут конструктивное решение проблемы, респонденты со средним уровнем эмоционального интеллекта ищут причину и виновных в затруднении, а респонденты с низким уровнем эмоционального интеллекта – «борются с собой» в процессе поиска причин и виновных в затруднительной ситуации.

Выводы. Корреляционный анализ показал, что уровень эмоционального интеллекта взаимосвязан с копинг-стратегиями. Чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем более адаптивные стратегии совладания используются. Преимуществом этих стратегий является сочетание когнитивных и эмоциональных аспектов совладающего поведения – анализ и планирование действий по разрешению проблемной ситуации с обращением как к внутренним (личностные качества, собственный опыт, возможность положительного переосмысления проблемной ситуации), так и к внешним ресурсам. Чем ниже уровень эмоционального интеллекта, тем менее адаптивные стратегии совладания используются. В частности, отвержение социальной поддержки, обесценивание затруднений или переживаний с ними связанными, подавление собственных эмоций, заострение внимания на собственных недостатках и ошибках.

Следовательно, развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте способствует формированию эффективных, адекватных копинг-стратегий.

1. *Андреева И.Н.* Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: БХВ-Петербург, 2012. 380 с.

2. *Гоулман Д.* Эмоциональный интеллект; пер. с англ. А.П. Исаевой. М.: АСТ МОСКВА, 2009. 478 с.

3. *Исаева Е.Р.* Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Изд-во СПб, ГМУ, 2009. 136 с.

4. *Люсин Д.В.* Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.

5. *Рассказова Е.И., Гордеева Т.О.* Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3(17). URL: <http://psy-study.ru>.

6. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко.* М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.

ПРОБЛЕМА ВОЛЕВОГО САМОКОНТРОЛЯ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ

Е.Н. Бондырева, И.А. Курочкина

Россия, Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет

E-mail: superquen@yandex.ru

В статье рассмотрены особенности проявлений волевых качеств и самоконтроля несовершеннолетних из семей, находящихся в социально опасном положении.

Ключевые слова: несовершеннолетние, делинквентное поведение, девиантное поведение, волевые качества, волевой самоконтроль, маргинальные семьи.

THE ISSUE OF A VOLITIONAL SELF-CONTROL THAT OCCURS IN TEENAGERS, WHO COME FROM FAMILIES IN SOCIALLY DANGEROUS SITUATIONS

E.N. Bondyрева, I.A. Kurochkina

Russia, Yekaterinburg, Russian State Vocational Pedagogical University

E-mail: superquen@yandex.ru

The article is focused on how underaged people from families in socially dangerous situations show their volitional qualities and self-control.

Keywords: underage, delinquent behavior, deviant behavior, volitional qualities, volitional self-control, marginal families.

В современном обществе происходят изменения, которые выдвигают ряд проблем, важнейшей из которых является проблема воспитания несовершеннолетних из семей, находящихся в социально опасном положении. Обращение к данной проблеме обусловлено тем, что имеет место рост преступлений, совершаемых несовершеннолетними. При этом, даже наказание после совершенного преступления не является уроком, предупреждающим последующие преступления.

К причинам отклоняющегося поведения несовершеннолетних относятся социальные и психологические факторы. Основные социальные факторы – это насилие в семье; конфликты в системе детско-родительских отношений; асоциальный характер семейной системы, влияние асоциального референтного окружения, отсутствие или формальное проведение профилактической работы образовательных организаций и социальных центров с семьями, относящимися к группе риска; сокращение в нашем обществе просоциальных групп, представители которых могли бы стать примером подражания для несовершеннолетних.

К психологическим факторам относятся несформированный волевой контроль эмоциональной сферы, агрессивное поведение, акцентуации характера, потребность в риске, групповая зависимость.

Проблема волевого самоконтроля всегда занимала значимое место в психологических исследованиях. По мнению Р.Ф. Баумайстера при исследовании личностных факторов, определяющих успешное, конструктивное, социально адаптивное поведение несовершеннолетних, акцент делается на самоконтроле личности и ее волевых качествах. В ряде научных ра-

бот доказано, что сформированный самоконтроль не только выступает ресурсом личности, но и является показателем социально успешного поведения.

Формирование девиантного поведения обусловлено психологическими особенностями личности, а также социальной средой [3]. Каждый человек рождается с определенным набором личностных качеств, они определяют особенности поведения каждого человека. На протяжении всей жизни, личностные качества человека меняются под влиянием социального окружения, а некоторые из них остаются на всю жизнь. Среда, в которой воспитывается ребенок, семейные ценности, особенности межличностных отношений определяют непосредственно или опосредованно стили и характер поведения, а также жизненную траекторию [1].

Проблема воли, волевых качеств и самоконтроля широко изучается в отечественной и зарубежной психологии. Р.Ф. Баумайстер считает, что волевой самоконтроль – это способность предопределить или изменить свои внутренние реакции и нежелательное поведение. Б. Ротбаум понимает самоконтроль как способность самостоятельно меняться и адаптироваться для обеспечения оптимального баланса между «Я» и миром. Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, В.И. Селиванова считают, что определяющим личностным фактором, позволяющим конструктивно и эффективно строить своё поведение в условиях криминальной культуры, является воля и волевой субъективный контроль, как высшая психическая функция, способствующая овладению человеком собственными поведением различными психическими процессами. С позиции Е.В. Эйдмана, личности необходимы такие волевые качества как настойчивость и самообладание.

Самоконтроль является компонентом самосознания, который предполагает активное саморегулирование и коррекцию индивидом собственной деятельности и поведения. Самоконтроль позволяет установить степень разногласий или совпадение между эталоном и контролирующей составляющей.

Отечественные и зарубежные исследователи доказали, что сформированный самоконтроль является фактором социальной успешности личности и лежит в основе адаптационного потенциала.

Волевая сфера в подростковом возрасте эмоционально-неустойчива. Ведущей деятельностью в этот период является общение, поиск референтной группы. При благоприятной семейной атмосфере и ближайшего окружения такие возрастные проявления могут быть нивелированы в процессе доверительного общения, совместной деятельности, включенностью подростка в общественную деятельность. При неблагоприятных условиях семейного воспитания неконтролируемые и неосознаваемые подростковые реакции могут стать причиной формирования определенного типа асоциального поведения (девиантное, делинквентное, аддиктивное) [5; 6].

По мнению О.Д. Ситковской, Л.П. Коньшевой, М.М. Коченова наиболее значимые личностные особенности, присущие несовершеннолетним находящимся в социально опасном положении – это низкий уровень морально-этических представлений; ярко выраженная агрессивность, комформность, эмоциональная холодность, неспособность к сопереживанию; стремление к самоутверждению за счет других, болезненное самолюбие, вспыльчивость, неуравновешенность, конфликтность, трудности в общении с людьми.

На основании теоретического анализа проведено эмпирическое исследование.

Цель – исследование особенностей личностных качеств и волевого самоконтроля у несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении.

Объект – личностные качества и волевой самоконтроль.

Предмет – психологические особенности личностных качеств и волевого контроля несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении.

Гипотезы: существуют различия в выраженности личностных качеств и волевого самоконтроля у несовершеннолетних впервые и повторно совершивших правонарушения; существуют различия в выраженности личностных качеств и волевого самоконтроля у несовершеннолетних из полных и неполных семей; существуют различия в выраженности личностных качеств и волевого самоконтроля у несовершеннолетних из семей, не находящихся в социально опасном положении и из семей, находящихся в социально опасном положении; имеются взаимосвязи между личностными качествами и волевым самоконтролем у несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении.

Эмпирическую выборку составили несовершеннолетние в возрасте 14–17 лет, находящиеся в социально опасном положении. Совокупная выборка исследования составила 63 респондента.

Методы исследования: теоретический анализ научных работ по проблеме исследования; эмпирические методы: тестирование, методы математико-статистического анализа (дескриптивный, сравнительный, корреляционный), интерпретационные методы.

Был использован следующий психодиагностический инструментарий: диагностика определения склонности к отклоняющемуся поведению, А.Н. Орёл; личностный опросник Р.Б. Кеттела (подростковый вариант); методика диагностики акцентуаций характера, К. Леонгарда–Г. Шмишека; диагностика волевого самоконтроля, А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман; анкета, направленная на изучение личности несовершеннолетнего.

Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению выявлено у несовершеннолетних повторно совершивших правонарушение и у несовершеннолетних из семей, находящихся в социально опасном положении (СОП), это говорит о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях.

Наличие делинквентных тенденций выявлено у несовершеннолетних из неполных семей, повторно совершивших правонарушение и у несовершеннолетних из семей, находящихся в СОП, им свойственно антиобщественное противоправное поведение.

Групповая зависимость выявлена у несовершеннолетних повторно совершивших правонарушение, из полных семей, из семей, находящихся в СОП.

Результаты сравнительного анализа. У несовершеннолетних впервые совершивших правонарушение выявлена склонность к делинквентному поведению.

Выявлены различия ($p < 0,05$) по шкале «Склонность к самоповреждающему поведению», выраженность показателей выше в подгруппе несовершеннолетних из семей, находящихся в СОП. Также в этой группе обнаружена эмоциональная неустойчивость.

У несовершеннолетних, повторно совершивших правонарушение, выявлена склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, наличие делинквентных тенденций, низкий волевой контроль эмоциональных реакций, групповая зависимость.

У несовершеннолетних из неполных семей выявлено наличие делинквентных тенденций, неустойчивость в достижении цели, избегание правил, слабый волевой контроль эмоциональных реакций. У несовершеннолетних из полных семей выявлена групповая зависимость.

У несовершеннолетних из семей, не находящихся в социально опасном положении выявлена склонность к агрессии и насилию, самоповреждающему и саморазрушающему поведению, слабый волевой контроль эмоциональных реакций, групповая зависимость, возбудимый тип личности, им свойственна повышенная импульсивность.

В результате корреляционного анализа выявлена положительная взаимосвязь на высоком уровне значимости между шкалой «Степень принятия моральных норм» и шкалами «Самообладание», «Волевой самоконтроль», осознанное принятие норм и правил зависит от самообладания и самоконтроля. Выявлены корреляции между гипертимным типом акцентуаций характера и шкалами «Самообладание», «Волевой самоконтроль». Таким образом, спон-

танность и импульсивность несовершеннолетних обусловлена степенью самообладания, самоконтролем и влиянием неблагоприятного окружения.

На основании проведенного исследования выявлены проблемные зоны развития личности подростков, находящихся в социально опасном положении. Полученные результаты стали основой для разработки коррекционной программы.

1. *Батаршев А.В.* Диагностика черт личности и акцентуаций: практическое руководство. М.: Психотерапия, 2006. 288 с.

2. *Быков С.В., Бобров И.В.* Самоконтроль как фактор формирования ответственности подростков // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия. Психология. 2012. № 2 (12). С. 11–24.

3. *Змановская Е.В., Рыбников В.Ю.* Девиантное поведение личности и группы: учебное пособие. СПб.: Питер, 2010. 352 с.

4. *Сулейманова С.Т.* Делинквентное поведение подростков в современном российском обществе: факторы и социальный контроль // Отечественный журнал социальной работы. 2009. Т. 1. С. 52–60.

5. *Шабалина В.В.* Психология зависимого поведения: На примере поведения, связанного с употреблением наркотиков и других психоактивных веществ. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2004. 336 с.

6. *Шевелева А.М.* Акмеологические особенности развития эмоционально-волевой сферы младших подростков группы риска: дис. ... канд. психол. наук. М., 2011. 248 с.

СВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И КОПИНГА ВО ВЗРОСЛОСТИ

Н.М. Борисова

Россия, Москва, Московский государственный психолого-педагогический университет

Статья представляет собой обзор современных отечественных и зарубежных исследований, посвященных изучению связи личностных характеристик и копинга за период 2007–2017 гг. Современное исследование копинга ведется одновременно с самых различных позиций. Достаточно серьезный интерес представляют исследования коллективных копинг-стратегий. В целом, отечественные исследования направлены на выявления закономерностей и принципов функционирования копинга и его соотношения с личностными характеристиками, в то время как зарубежные носят более прикладной характер.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-стратегии, личностные характеристики, диадический копинг, взрослость.

COMMUNICATION OF PERSONAL CHARACTERISTICS AND COPYING IN ADULT

N.M. Borisova

Russia, Moscow, The Moscow State University of Psychology and Education

The article is an overview of modern domestic and foreign studies devoted to the study of communication, personal characteristics and copying for the period 2007-2017. Modern research of coping is conducted simultaneously with the most different positions. Of considerable interest are the studies of collective coping strategies. In general, domestic research aimed at the fact that they can be compared with their characteristic characteristics, while foreign ones are of a more applied nature.

Keywords: coping behavior, coping strategies, personal characteristics, dyadic copying, adulthood.

В связи с увеличением стресса в повседневной жизни тема копинг-стратегий привлекает все больше внимания современных исследователей. При этом значительная роль отводится взаимосвязи личностных черт человека и предпочитаемых стратегий совладания. Изучение этого вопроса позволит прогнозировать копинг-реакции субъекта, а также поможет пониманию механизмов интегративной работы личности как субъекта деятельности. В последние годы в мире было проведено множество исследований, раскрывающих особенности взаимовлияния совладания и черт межличностного взаимодействия субъекта.

В исследовании М.А. Кленовой и Е.С. Панкратовой [3] было выявлено: лица, характеризующихся конформностью в социальном взаимодействии, предпочитают копинг-стратегии вступления в социальный контакт и поиск социальной поддержки; в то же время общительность и высокий уровень самоконтроля личности позволяет использовать ассертивные действия. Эмоциональная неустойчивость связывается исследователями с совладанием через импульсивные действия. Для лиц с высоким уровнем тревожности присущи амбивалентные копинг-реакции (в сочетании с робостью и озабоченностью она приводит к стратегии избегания, а под давлением сильного стресса и беспокойства – к агрессивным действиям).

А.К. Акименко [1], исследуя влияние локуса контроля респондентов на репертуар совладающего поведения, выявил, что для подгруппы с экстернальным локусом характерно предпочтение пассивных контактных и активных избегающих копинг-стратегий, а также пассивное подчинение условиям среды, выжидание внешних изменений, активный уход от контакта

с фрустрирующей средой или ситуацией. Для подгруппы с интернальным локусом характерна ориентация на принятие ответственности, планирование решения проблемы, самоконтроль; активное изменения среды и себя.

В рамках связи копинга и личностных характеристик, обуславливающих особенности социальной активности субъекта, значительный интерес представляют исследования, рассматривающие проблему коллективного копинга, реализующегося на базе групп людей, объединенных единой деятельностью, так и диадического копинга, проявляющегося у пар.

З.Р. Совмиз [5] рассматривался вопрос, какие характеристики позволяют выбирать адаптивные стратегии совладания, а какие приводят к выбору дезадаптивного копинга в группе. Было выявлено, что решающее воздействие на выбор коллективного копинга оказывает социальный и эмоциональный интеллект субъекта. Эмпатия же повышает вероятность выбора дезадаптивных стратегий коллективного копинга, что исследователь объясняет тем, что чрезмерно эмпатийное отношение к членам группам приводит к возобладанию эмоциональных аргументов в принятии решений над рациональными.

В исследовании Т.И. Бонкало [2] по рассмотрению диадического копинга как результата совмещения индивидуальных копинг-стратегий супругов были сформулированы типы диадического копинга семейных пар: *идентичный* (оба супруга используют одну стратегию копинга), *конгруэнтный* (различные стратегии одного типа), *комплементарный* (взаимодополняющие способы совладания), *неколониарный* (применение несовместимых копинг-стратегий). Комплементарный и конгруэнтный типы способствует развитию доверия, сочетается с партнерским стилем взаимоотношений, эмпатийностью и легкостью в общении. Семьи с неколониарным типом характеризуются напряженными межличностными взаимоотношениями, преобладают агрессивные стили решения проблем и соперничество. В семьях с идентичным типом в случае выбора супругами конструктивных типов совладающего поведения предпочитаемым стилем является сотрудничество, хотя коммуникативная обстановка все равно остается напряженной.

Реальное поведение субъекта, через которое реализуются его типичные копинг-стратегии, зависит от интеллектуальных возможностей и направленности личности на анализ личной жизненной ситуации.

Вопросу реализации интеллектуально-личностного потенциала человека в стратегиях совладания посвящено исследование Т.В. Корниловой [4]. Были выявлены положительные связи проблемно-ориентированного копинга с такими свойствами саморегуляции, как рациональность и готовность к риску, а также с представлениями респондентов о необходимости интеллектуального развития; значимых связей между академическим интеллектом и продуктивным копингом установлено не было. Можно говорить о том, что ведущая роль в предпочтении проблемно-ориентированного копинга принадлежит направленности личности к преодолению неопределенности, которое напрямую связано с прогностическим потенциалом субъекта; академический интеллект играет роль фильтра, который способствует отказу от непродуктивных копинг-стратегий; практический интеллект, в силу своей тесной привязанности к социальному контексту ситуации, напротив, препятствует реализации проблемно-ориентированного копинга.

Е.М. Трещенкова и И.Б. Дерманова [6] исследовали взаимосвязь копинга и степень осмысленности жизни, в которое исследователи включают прежде всего способность личности к самоактуализации, проявляющаяся в том числе через установку на преодоление личностной неопределенности посредством иерархизации жизненных ценностей, а также прогнозирование отсроченных результатов собственной деятельности. Результаты их исследования показали, что испытуемые с высокой осмысленностью жизни более автономны, ориентированы на настоящее, стремятся к самореализации и используют конструктивные способы раз-

решения конфликтной или стрессовой ситуации. При низкой осмысленности жизни доминирует ориентация на избегание, установление новых контактов происходит труднее, контактность и экстраверсия снижены, а уровень нейротизма повышен.

Исследование связи копинга и личностных черт за рубежом происходит в тесной связи с медициной и психиатрией. Понятие копинга связывается с разрешением кризисных ситуаций. В качестве стресса может выступить не только критическая жизненная ситуация, но и тяжелая болезнь. В условиях преодоления тяжелого стресса, вызванного зачастую факторами, находящимися за пределами сферы субъективного контроля личности, вопрос влияния ее характеристик на успешность копинга особенно важен.

V. Tschuschke, G. Karadaglis, K. Evangelou [11] исследовали влияние предпочитаемых копинг-стратегий у онкопациентов на личностную эффективность и процесс адаптации к лечению. Было установлено, что прибегание к пассивным копинг-стратегиям, ориентированным на отвлечение и избегание, отрицательно сказывалось на эффективности терапевтического процесса и затрудняло адаптацию пациентов. Пациенты, использовавшие активные стратегии совладания (поиск социальной поддержки, когнитивное реструктурирование ситуации, повышение «боевого духа») показали значительный рост адаптации и высокую сопротивляемость болезни.

E. Solove, G.G. Fisher, C.R. Wanberg и K.J. Kraiger [10], а также F.M. McKee-Ryan, Z. Song, C.R. Wanberg, A.J. Kinicki [8], исследуя копинг-стратегии людей, недавно потерявших работу, выявили, что выбор копинг-стратегии зависит от уровня самооценки, удовлетворенности жизнью, социальной поддержки. При при низкой оценке преобладает эмоционально-ориентированный копинг, при позитивной – проблемно-ориентированный копинг (получение дополнительного образования, поиск новой работы или переезд в другой город с лучшими перспективами трудоустройства). Именно такой копинг по результатам их исследования является наиболее эффективным при поиске работы и восстановлении на работе.

Остро стоит вопрос о реализации копинг-стратегий у взрослых, подвергшимся в детстве физическому и психологическому насилию. K. Sesar, N. Simic, M. Barisic [9] выявили связь между жестоким обращением с детьми и предпочитаемыми копинг-стратегиями во взрослости. В случае родительского безразличия предпочитаемой стратегией является эмоционально-ориентированный копинг и использование менее эффективных стратегий борьбы со стрессом. Для лиц, подвергшихся физическому насилию или бывшим свидетелями насилия в семье, характерно устойчивое отрицательное отношение к копинг-стратегии избегания. Однако стратегия избегания в вышеописанных случаях может дать положительный результат в вопросах социальной адаптации личности и позволит преодолеть застревание жертв насилия на психотравмирующих переживаниях.

Среди остальных практических моментов, которыми активно в последние несколько лет занимаются исследователи за рубежом, является вопрос о копинг-стратегиях мигрантов для смягчения переселенческого стресса и более быстрой адаптации. Ven С.Н. Куо [7] выявлено, что уровень этнической идентичности напрямую влияет на предпочитаемые копинг-стратегии. Так, мигранты с высоким уровнем этнической идентичности чаще прибегают к стратегиям поиска социальной поддержки и проблемно-ориентированному копингу по сравнению с людьми со слабым уровнем этнической идентичности. Копинг выступает формирующим фактором адаптации к новым социальным условиям, а также посредником (медиатором) между давлением новой среды и процессом психосоциальной адаптации мигрантов.

Таким образом, современное исследование копинга ведется одновременно с разных позиций. Ряд исследователей стремится выявить личностные характеристики, обуславливающие предпочтение или отказ от тех или иных копинг-стратегий, другие – анализируют, как реализация типа совладания влияет на формирование личности и ее черт. Интерес представ-

ляет уклон в сторону исследования коллективных копинг-стратегий, так как развертывание любых психических процессов происходит в практически существующей социальной реальности, где личность находится под давлением социума и вынуждена учитывать мнения и действия других людей, а также консолидировать усилия для совместного преодоления коллективного стресса. В целом отечественные исследования направлены на выявления закономерностей и принципов функционирования копинга и его соотношения с личностными характеристиками, в то время как зарубежные носят более прикладной характер. В центре внимания зарубежных исследователей стоит прежде всего конкретная проблема, стрессовая ситуация, а также особенности развертывания копинг-процессов и личностных характеристик в ее контексте.

1. *Акименко А.К.* Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности // Изв. Саратовского ун-та. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2016. Т. 5. № 2. С. 151–157.

2. *Бонкало Т.И.* Особенности диадических копинг-стратегий супругов в семьях разного уровня функциональной дееспособности // Изв. Самарского научного центра РАН. 2009. Т. 11. № 4 (6). С. 1476–1480.

3. *Кленова М.А., Панкратова Е.С.* Взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей личности и доминирующих копинг-стратегий // Альманах современной науки и образования. 2015. № 8 (98). С. 66–68.

4. *Корнилова Т.В.* Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2010. № 1. С. 46–57.

5. *Совмиз З.Р.* Взаимосвязь индивидуальных и командных копинг-стратегий с личностными и социально-психологическими характеристиками субъектов групповой деятельности // Вестник АГУ. 2016. № 3. С. 142–146.

6. *Треценкова Е.М., Дерманова И.Б.* Самореализация и копинг-механизмы у взрослых с разной степенью осмысленности жизни // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2013. Т. 1. № 1. С. 238–243.

7. *Kuo B. C.H.* Coping, acculturation, and psychological adaptation among migrants: a theoretical and empirical review and synthesis of the literature // Health Psychol Behav Med. 2014 Jan 1; 2(1). P. 16–33

8. *McKee-Ryan F.M., Song Z., Wanberg C.R., Kinicki A.J.* Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study // Journal of Applied Psychology, 2005. 90. P. 53–76.

9. *Sesar K., Simic N., Barisic M.* Multi-type Childhood Abuse, Strategies of Coping, and Psychological Adaptations in Young Adults // Croat Med J. 2010 Oct; 51(5). P. 406–416.

10. *Solove E., Fisher G.G., Kraiger K.* J Coping with Job Loss and Reemployment: A Two-Wave Study // Journal of Business and Psychology September. 2015. Vol. 30. Iss. 3. P. 529–541.

11. *Tschuschke V., Karadaglis G., Evangelou K., Gräfin von Schweinitz C.* Psychological Stress and Coping Resources during Primary Systemic Therapy for Breast Cancer. Results of a Prospective Study // Geburtshilfe Frauenheilkd. 2017 Feb; 77(2). P. 158–168.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Т.Н. Бугеря

*Луганская народная республика, Луганск, Луганский национальный университет им. Владимира Даля
E-mail: tatyana.bugera@mail.ru*

В статье рассмотрены социально-психологические особенности профилактики агрессивного поведения у подростков, причины агрессии, ее виды, а также механизм действия.

Ключевые слова: профилактика, агрессивное поведение, социально-психологические особенности, подростки.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PREVENTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

T.N. Bugerya

*Luhansk People's Republic, Lugansk, Lugansk National University named after Vladimir Dal
E-mail: tatyana.bugera@mail.ru*

The article deals with the socio-psychological features of prevention of aggressive behavior in adolescents, the causes of aggression, its types, as well as the mechanism of action.

Keywords: prevention, aggressive behavior, social and psychological features, teenagers.

Актуальность. Проблема агрессивного поведения в последнее время стала весьма значимой в психологии развития. Учеными-психологами отмечается, что это объясняется ростом агрессии и насилия среди населения в целом, а также в подростковой среде в частности.

Проблему агрессии и агрессивного поведения личности рассматривали такие ученые как Р. Вельдер, С.А. Колосова, Е.Е. Копченова, О.Ю. Михайлова, А.А. Реан, С.Л. Соловьева, С.Ф. Сироткин, А. Bandura, R.F. Baumeister, A. Buss, J. Dollard, S. Rosenzweig, J.T. Tedeschi, R. Тогр и др.).

Теоретико-методологические основы агрессии изучали такие ученые как Ю.М. Антонян, В.В. Знакова, М. Семенюк, Д.И. Фельдштейн и др.); анализ агрессивного поведения личности в контексте педагогики ненасилия (О.С. Газман, В.Б. Сазанов и др.), социальная детерминированность агрессивного поведения (Л.И. Божович, Н.Д. Левито), специфика агрессивного поведения учащихся различных половозрастных групп (К. Джеклин, Н.Ф. Сухарева, С. Фишбах), соотношение биологического и социального как психофизиологическая основа агрессивного поведения (Г.А. Аванесов, К.К. Платонов, З.Фрейд).

В своем диссертационном исследовании А.В. Никитин изучал психологические особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте, агрессивное поведение делинквентных подростков: детерминанты и условия коррекции изучала М.Л. Мельникова, психологические особенности агрессивного поведения и его коррекция в юношеском возрасте изучала С.А. Михайкина и др. Однако недостаточно освещена профилактика агрессивного поведения у лиц с ВИЧ-инфекцией в современных исследованиях.

Цель статьи – изучить социально-психологические особенности профилактики агрессивного поведения у подростков.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. В контексте нашего исследования рассмотрим причины агрессии, ее виды, а также механизм действия.

В своем труде Г. Паренс отмечает, что агрессия – это «злое, неприятное, причиняющее боль окружающим, поведение» [7, с. 12].

По мнению А. Бандуры, Р. Уолтера, агрессия (и агрессоры) вообще оцениваются резко отрицательно как выражение антигуманизма, насилия, а также культа грубой силы. По мнению авторов, под агрессией понимается вредоносное поведение. Причем в понятии «агрессия» объединяются различные по форме, а также результатам акты поведения – от таких, как злые шутки, сплетни, враждебные фантазии, деструктивные формы поведения до бандитизма и убийств. Итак, агрессия, в какой бы форме она не проявлялась, представляет собой поведение, которое направлено на причинение вреда или возможно ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного с собой обращения. Это определение включает в себя такие частные положения: агрессия обязательно подразумевает преднамеренное, а также целенаправленное причинение вреда жертве; в качестве агрессии может рассматриваться только такое поведение, которое непосредственно подразумевает причинение вреда или возможно ущерба живым организмам; жертвы должны обладать мотивацией подобного с собой обращения [2].

В своем труде ученые В.И. Долгова, Н.И. Аркаева, А.В. Смолин отмечают, что под агрессией понимаются акты враждебности, атаки, разрушения, то есть действия, которые непосредственно вредят другому лицу. По мнению авторов, человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, которая характеризуется проявлением силы в попытке нанести вред или возможно ущерб личности или обществу. Агрессия – это реакция, в результате которой другой организм получает болевые стимулы. Агрессия – это физическое действие или угроза такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или возможно генетическую приспособленность другой особи. Итак, агрессия – это злое, неприятное, а также причиняющее боль окружающим, поведение [3, с. 121–125].

По мнению И.В. Дубровиной, М.И. Лисиной, представление об агрессии как мотивированных действиях, нарушающих непосредственно нормы и правила, причиняющих боль, а также страдания. В данном аспекте различаются преднамеренная и инструментальная агрессия. Итак, инструментальная агрессия – та, когда человек не ставил своей целью действовать агрессивно, но «так пришлось» или возможно «было необходимо действовать». В этом случае мотив существует, но он не осознается. Преднамеренная агрессия – это те действия, имеющие осознанный мотив – причинение вреда или возможно ущерба [4].

В своей работе Е.П. Овсянникова отмечает, что агрессия – это любая форма поведения, нацеленная непосредственно на оскорбление или возможно причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Данное определение подчеркивает, что агрессия – это модель поведения, а не эмоция или мотив. Однако агрессия очень часто ассоциируется с негативными эмоциями – такими как злость, а также с мотивами – такими как стремление, навредить или оскорбить. Данные факторы оказывают весьма огромное влияние на агрессивное поведение подростков, но их наличие не является необходимым условием для подобного поведения. По мнению ученого, психические нарушения имеют определенные этапы развития, проходя через которые они непосредственно достигают наибольшей степени выраженности. При этом любые психопатологические феномены, синдромы включают начальные проявления, развернутую стадию, этап завершения, а также период остаточных симптомов. Необходимо учитывать, что во время подросткового кризиса скорость данного болезненного цикла увеличивается, в результате чего какой-то из этих этапов может быть очень коротким, либо не обнаруживаться вообще. Поэтому часто агрессивное поведение подростка явля-

ется для его близких, знакомых, сверстников и очевидцев совершенно неожиданным, а также ничем не объяснимым [6].

Из российских психологов такую точку зрения разделяют полностью И.Б. Бойко и Т.Г. Румянцева. В данном контексте они рассматривают агрессию как форму социального поведения, которое непосредственно реализуется в процессе социального взаимодействия, но поведение будет агрессивным при следующих двух условиях, а точнее: когда имеют место губительные для жертвы последствия, а также когда нарушаются нормы поведения [9].

В контексте теории социального научения, предложенной А. Бандурой, агрессия рассматривается как специфическое социальное поведение, которое усваивается, а также поддерживается как и многие иные формы социального поведения. По мнению ученого, теория социального научения в целом рассматривает агрессию как социальное поведение, которое включает в себя такие действия, за которыми стоят сложные навыки, требующие всестороннего научения [2].

Итак, рассмотрев основные теоретические концепции агрессии, мы выяснили, что агрессия – это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или возможно причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Данное определение подчеркивает, что агрессия – это модель поведения, а не эмоция или мотив. Хотя агрессия очень часто ассоциируется с такими негативными эмоциями как злость, а также с мотивами – такими как стремление навредить или возможно оскорбить. Конечно, данные факторы оказывают большое влияние на агрессивное поведение, но их наличие абсолютно не является необходимым условием для подобного поведения. В данном контексте необходимо разграничивать понятия «агрессия» и «агрессивность».

В данном контексте известный ученый З. Фрейд указывал на инстинктивные основы человеческого стремления к разрушению, считая при этом бесплодными попытки приостановить данный процесс. Необходимо учитывать, что человеческая агрессивность имеет свои эволюционные, а также физиологические корни [10].

По мнению Ю.Б. Можгинского, для того чтобы агрессивное поведение возникло и распространилось на определенный объект, нужно чтобы существовало два условия. Итак, первое условие – чтобы препятствие, которое возникло на пути целенаправленной деятельности, вызвало у человека реакцию гнева и второе условие, чтобы в качестве причины возникновения препятствия был непосредственно воспринят другой человек [5].

Современная точка зрения ученых-психологов на происхождение агрессивного поведения связана с когнитивной теорией научения. При этом агрессивные действия рассматриваются не только в контексте как результат фрустрации, но и как следствие научения, подражания другим людям.

В своем труде А.А. Реан отмечает, что агрессивное поведение в данной концепции трактуется как результат следующих когнитивных, а также других процессов: оценки субъектом следствий своего агрессивного поведения как положительных; наличие фрустрации; наличие эмоционального перевозбуждения типа аффекта или стресса, сопровождающегося непосредственно внутренней напряженностью, от которой человек хочет избавиться; наличие подходящего объекта агрессивного поведения, способного непосредственно снять напряжение, а также устранить фрустрацию [8].

Рассматривая причины агрессии необходимо учитывать, что агрессия – неоднородна по своей природе. Итак, выделяют различные типы и виды агрессии. Во-первых, различают реактивную, а также спонтанную агрессию [1].

Среди форм агрессивных реакций нужно выделить следующие [8]:

- *физическая агрессия* (нападение) – использование физической силы против другого лица;

• *косвенная агрессия* – действия, как окольными путями направленные на другое лицо (злобные шутки, сплетни), так и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, битье кулаками по столу, топание ногами, хлопанье дверьми и др.);

• *вербальная агрессия* – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (ругань, угрозы, проклятия);

• *склонность к раздражению* – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, а также грубости;

• *негативизм* – оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или возможно руководства. Отмечается, что может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов, а также обычаев [8].

Из форм враждебных реакций отмечаются следующие:

• *обида* – зависть и ненависть к окружающим, которые обусловлены чувством горечи, а также гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания;

• *подозрительность* – недоверие и осторожность по отношению к людям, которые основаны на убеждении, что окружающие намерены причинить вред [8].

Таким образом, агрессия – это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или возможно причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Данное определение подчеркивает, что агрессия – это модель поведения, а не эмоция или мотив. Агрессия – это поведение (индивидуальное или коллективное), которое направлено на нанесение физического, либо психологического вреда или возможно ущерба.

Агрессивность – это относительно устойчивая черта личности, которая выражается в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого человека как враждебное. При этом в силу своей устойчивости, а также вхождения в структуру личности, агрессивность способна непосредственно предопределять общую тенденцию поведения. Необходимо учитывать, что индивидуальные детерминанты агрессии имеют постоянный характер, а также они устойчивы. Среди форм агрессивных реакций необходимо выделить следующие: физическая агрессия (нападение), косвенная агрессия, вербальная агрессия, склонность к раздражению, негативизм.

1. Агрессия детей и подростков / под ред. Н.М. Плотниковой. СПб., 2004. 346 с.

2. Бандура А., Волтер Р. Подростковая агрессия. М.: Апрель-пресс, 2000. 268 с.

3. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Смолин А.В. Исследование агрессивного поведения старших подростков // Концепт: науч.-метод. электр. журн. 2015. Т. 31. С. 121–125.

4. Дубровина И.В., Лисина М.И. Возрастные особенности психического развития детей. М.: Издательство, 2012. 170 с.

5. Можгинский Ю.Б. Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм. СПб., 1999. С. 38–39.

6. Овсянникова Е.П. Индивидуальный подход к исследованию агрессивного поведения подростков // Концепт: науч.-метод. электр. журн. 2014. Т. 30. С. 1–5.

7. Паренс Г. Агрессия наших детей. М., 1997. С. 12.

8. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. 1993. № 5. С. 23–28.

9. Румянцева Т.Г. Критический анализ концепции «человеческой агрессивности». Минск, 1982. 235 с.

10. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ: в 2 т. М.: Госиздат, 1922. Т. 1. 245 с.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

С.В. Велиева

*Россия, Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
E-mail: stlena70@mail.ru*

В исследовании выделены особенности и способы совладания, используемые детьми 6–7 лет при разных негативных психических состояниях. Установлен наибольший спектр способов совладания детей со стрессом, страхом и тревогой; высокая частота использования непродуктивных эмоциональных, протестных и конфронтационных копингов.

Ключевые слова: совладание, стратегии, дошкольники, негативные психические состояния, онтогенетический потенциал.

COPYING STRATEGIES AND PSYCHIC CONDITIONS OF PRESCHOOLERS

S.V. Velieva

*Russia, Cheboksary, Chuvash State Pedagogical University named after I.Ya. Yakovleva
E-mail: stlena70@mail.ru*

The study identifies the features and coping methods used by children 6-7 years with various negative mental states. The largest range of methods for coping children with stress, fear and anxiety is established; high frequency of use of unproductive emotional, protest and confrontational copies.

Keywords: coping, strategies, preschoolers, negative mental states, ontogenetic potential.

Личность в ходе жизнедеятельности неизбежно встречается с факторами окружающей среды, не всегда благотворно воздействующими на социальное и психическое развитие, актуализирующие негативные неравновесные психические состояния. По мере взросления, расширения сферы социальных контактов, таких ситуаций появляется все больше. Для сохранения внутреннего равновесия, эффективности деятельности и адаптированности в подобных ситуациях субъект прибегает к поиску наиболее оптимальных копинг-стратегий поведения. Копингом принято называть когнитивные и поведенческие способы преодоления специфичных внутренних и внешних требований ситуации (Р. Лазарус, С. Фолкман), негативных состояний (Б.Е. Компас), регуляции поведения (Б.Е. Компас), преобразования контекста ситуации (Р. Фабес), источника стресса (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский).

Психическое состояние определяется А.О. Прохоровым [1] как отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома в континууме времени и в динамике психической активности, единстве переживаний и поведения. Актуализация негативных психических состояний, при субъективном восприятии ситуации как неблагоприятной, может провоцировать конфликты, деструктивные формы поведения, дезадаптацию. Преодоление негативных воздействий среды возможно в случае сформированной системы субъективных индивидуально-типологических характеристик, активизации личностных потенциалов и ресурсов среды. Оперативно адаптироваться к трудной ситуации, смягчить ее требования, сохра-

* Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 18-413-210004/18, Министерства образования Чувашской Республики и ЧГПУ им. И.Я. Яковлева.

нить баланс продуктивности, активности, конструктивного взаимодействия и деятельности, нейтрализовать негативные психические состояния возможно, в числе прочих факторов, и благодаря копинг-стратегиям поведения.

Проблема копинг-стратегий активно исследуется в деятельности (учебной (Н.И. Быкова, А.Г. Илюхин, Е.А. Калягина), профессиональной (В.А. Бодров, Н.Е. Водопьянова, А.В. Гагарин, Е.Ю. Зарубко, В.Ю. Рыбников), спортивной (И.Ю. Александров, Н.М. Лыкова, К.И. Марцих, В.В. Маркелов, Т.Н. Шевцова)), в ситуациях неизлечимой, инвалидизирующей болезни (В.А. Абабков, Н.М. Веселова, В.Д. Вид, М.Е. Гутшабаш, Н.Ф. Михайлова), насилия (А.А. Баранов, И.В. Камынина), в акмеологическом и онтогенетическом аспектах (А.К. Акименко, Т.О. Гордеева [2], Л.И. Дементий, Ю.А. Дружинина, Н.Ф. Михайлова, Е.И. Рассказова [2], А.В. Рябихина, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский).

В отношении детей дошкольного возраста исследуются преимущественно диадные копинг-стратегии поведения (Т.Г. Бохан [3], С.А. Станибула, Ю.В. Толмачева [3]), их особенности у детей с нормативным развитием и с ограниченными возможностями здоровья (Д.В. Белая, А.А. Вербрюгген, Р.М. Грановская, Е.В. Куфтяк, И.М. Никольская, В.Н. Поникарова). В настоящем исследовании предпринята попытка установить особенности использования копинг-стратегий детьми 6–7 лет при актуализации негативных психических состояний.

Для достижения цели использовался опросник копинг-стратегий для младших школьников И.М. Никольской и Р.М. Грановской, адаптированный для дошкольников. В инструкции предлагалось самостоятельно назвать те способы поведения, которые дети используют в ситуациях, актуализирующих гнев, страх, тревогу, грусть, обиду, стресс, просили обосновать свой выбор. В случае затруднений детям последовательно перечислялись варианты трудных ситуаций и способы действий в них, избираемых для снижения напряжения. Ситуации представлялись как в вербальной, так и невербальной (сюжетные картинки) формах.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью Т-критерия Стьюдента, учитывались показатели тесной и очень тесной корреляционной связи при $p \leq 0,01$. В исследовании приняли участие 123 дошкольника 6–7 лет (59 мальчиков и 64 девочки), посещающих образовательные организации г. Чебоксары Чувашской Республики.

Всего установлено 22 способа, которые применяют дошкольники в различных трудных ситуациях, актуализирующих негативные психические состояния. Наибольшее число и разнообразие копинг-стратегий установлено при возникновении страха и тревоги (по 10 типов), стресса (9 типов), обиды (7 типов), а меньшее – для гнева (5 типов).

Страх, тревога и стресс способствуют поиску наиболее успешных индивидуальных средств для снятия внутреннего дискомфорта и напряжения, в связи с чем и апробируется большее число и разнообразие способов копинг-стратегий. Эти состояния не просто сопровождают развитие, но являются его источником и условием самоорганизации. С одной стороны, ребенок ищет и апробирует всевозможные копинг-стратегии, и в случае успеха выходит на новый уровень собственного развития, присваивая новый способ оптимизации жизнедеятельности, приобретая стрессоустойчивость, жизнестойкость, своего рода психологический «иммунитет». С другой, – в случае ограничения репертуара и закрепления непродуктивных способов копинг-стратегий, провоцирует формирование личностных свойств, снижающих онтогенетический потенциал совладания, делая ребенка уязвимым к негативным воздействиям окружающей среды. Реактивно-защитный характер взаимодействия с миром – свидетельство закрытости психологической системы к собственным трансформациям, воздействиям во взаимоотношениях с окружающими и социокультурной средой. Эмоциональные и поведенческие нарушения, соматические расстройства, неврозы и невротические состояния, дезадаптация – проявления такой закрытости и ограниченности.

Установлено, что чем выше энергетическая составляющая неравновесных психических состояний, тем сильнее выражена теснота связи с такими копинг-стратегиями как протест и конфронтация ($r = 0,78$). При повышении уровня психической активности обнаруживается тесная обратная связь с копингами: оптимизм ($-0,87$), диссимиляция ($-0,86$), компенсация ($-0,82$), подавление эмоций и саморегуляция ($-0,8$), поиск социальной поддержки ($-0,71$). Это означает снижение спектра копинг-стратегий при актуализации гнева, стресса и страха, что затрудняет адаптивность ребенка в целом к жизненным ситуациям.

Частотный анализ показал, что среди 22 способов копинг-стратегий наиболее часто используется эмоциональная разрядка (6 из 6); отступление, изоляция, диссимуляция, подавление эмоций (по 5 из 6); пассивная кооперация, компенсация, самоконтроль (по 4 из 6).

Более подробно охарактеризуем только некоторые из копинг-стратегий. Так, эмоциональная разрядка наиболее часто применяется детьми в виде плача и слез, приводящая к быстрому успокоению, и может носить манипулятивный характер. Эмоциональная разрядка используется в гневе и обиде (по 97,6 %), тревоге и стрессе (по 81,3 %), страхе (79,7 %), грусти (77,2 %). В силу возрастных особенностей это наиболее доступный и действенный способ действия ребенка, сигнал для окружающих о нарушении безопасности, ухудшении психического или физического самочувствия, неудовлетворенности потребностей.

Протестные и конфронтационные копинги выявляются при актуализации гнева (97,6 %) и страха (97,6 %). Эти способы проявляются преимущественно поведенческим реагированием: «падаю на пол и кричу», «бью и дерусь», «ломаю, кидаю игрушки, предметы»; реже – вербальным: «кричу так, чтобы меня, наконец, услышали», «нарочно обзываю, дразню», «бегаю по кругу», «мешаюсь «под ногами»».

К копингу «оптимизм» прибегают в ситуациях грусти (65 %), обиды, тревоги (по 56,9 %), к нему отнесены такие ответы детей, как «все будет хорошо», «поволнуюсь, и смешно будет», «мама всегда поможет» и пр.

Диссимиляция (притворство, сокрытие, утаивание) используется в ситуациях грусти (90,2 %), тревоги (82,1 %), страха (81,3 %), стресса (59,3 %), обиды (48,8 %).

Интересны ответы детей, характеризующие и обосновывающие применение стратегии сокрытия истинных переживаний: «мама расстроится, если я буду переживать», «меня будут ругать», «я же мальчик – мне нельзя переживать», «дразнить будут».

Обнаружены редкие, но довольно интересные способы совладания, к которым прибегают дошкольники для преодоления:

– тревоги (32,5 %), страха и обиды (по 16,3 %). Дети используют утешение, альтруизм: «пожалую куклу, ее тоже обижают», «помогу маме», «помою мяч, его пинают, ему больно, как и мне»;

– страха и стресса (по 11,4 %). У 14 детей установлены религиозно-ориентированные высказывания: «Бог помогает всем», «когда страшно – надо помолиться», «Боженька не допустит»;

– страха, тревоги (по 16,3 %) и обиды (11,4 %). У 20 детей появляется самообвинение: «я сам виноват», «так мне и надо», «я – непослушный».

Обобщение результатов этой части исследования, позволяет выделить особенности копинг-стратегий при совладании с негативными психическими состояниями детей 6–7 лет:

– высокая частота использования эмоциональных, протестных и конфронтационных копингов;

– ребенком апробируются более разнообразные способы копинг-стратегий при актуализации страха, тревоги и стресса;

– в спектре апробируемых способов преобладают поведенческие (50 %), затем – эмоциональные (31,8 %) и когнитивные (18,2 %) копинги;

– в большем числе наименований состояний используются копинги: эмоциональная разрядка; отступление, изоляция, диссимуляция, подавление эмоций; пассивная кооперация, компенсация и самоконтроль;

– чем выше энергетическая составляющая негативных неравновесных психических состояний, тем чаще используются копинги: «протест», «конфронтация», и меньше – «оптимизм», «диссимиляция», «компенсация», «подавление эмоций и саморегуляция», «поиск социальной поддержки»;

– страх, тревога, стресс и обида вызывают особые трудности для развития продуктивных копинг-стратегий и повышают риск формирования нервно-психических расстройств у детей;

– используются непродуктивные (40,9 %), относительно продуктивные (31,8 %) и продуктивные (27,3%) стратегии поведения.

Эти сведения указывают на необходимость разработки для детей 6–7 лет системы специально-организованных мероприятий по повышению онтогенетического и личностного потенциала, формированию эффективных моделей совладания, расширению репертуара продуктивных копинг-стратегий, обеспечивающих целесообразную модификацию трудных жизненных ситуаций и прогрессивное личностное развитие.

1. Прохоров А.О. Психология состояний / под ред. А.О. Прохорова. М.: Когито-Центр, 2011. 624 с.

2. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса : подходы, методы и перспективы исследования // Психологические исследования. 2011. № 3(17).

3. Толмачева Ю.В., Бохан Т.Г. Диадный копинг родителей и детей дошкольного возраста // Сибирский журнал. 2011. № 42. С. 102–112.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СМЫСЛ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ АДАПТАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Н.В. Войтова

*Луганская народная республика, Луганск, Луганский национальный университет им. Владимира Даля
E-mail: frau.natalja-17@yandex.ru*

В статье рассматриваются вопросы, связанные с особенностями социально-психологической адаптации подростков, анатомо-физиологические изменения в развитии. Факторы, способствующие успешности и скорости адаптации в подростковом возрасте. Методы и формы работы с подростками, у которых наблюдаются признаки дезадаптированности.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, подростковый возраст, механизмы социально-психологической адаптации в подростковом возрасте, дезадаптированность, конфликтные ситуации, межличностные отношения, микросоциальное взаимодействие.

PSYCHOLOGICAL SENSE AND EFFECTIVENESS OF ADAPTATION OF CONTEMPORARY ADOLESCENTS

N.V. Voitova

*Luhansk People's Republic, Lugansk, Luhansk National University named after Vladimir Dahl
E-mail: frau.natalja-17@yandex.ru*

The article deals with issues related to the features of socio-psychological adaptation of adolescents, anatomical and physiological changes in development. Factors contributing to the recovery and recovery of adolescents in adolescence. Methods and forms of work with adolescents who are prone to disagreement.

Keywords: adaptation, socio-psychological adaptation, adolescence, mechanisms of socio-psychological adaptation in adolescence, disadaptation, conflict situations, interpersonal relations, microsocial interaction.

В настоящее время в современном мире происходят события, которые во многом изменили и затруднили традиционный подход к процессу подростковой адаптации. Войны и межнациональные конфликты, кризис политической власти, экономики способствовали возникновению множества социальных проблем, негативных явлений в духовной жизни общества в целом и, в частности, подрастающего поколения

Проблема социальной адаптации подростков в социальной психологии является фундаментальной. Это самый дискутируемый вопрос о взаимодействии человека и социальной среды. В этот период у подростков происходит формирование важных жизненных составляющих, таких как саморегуляция и самоактуализация, ценностные ориентации, направленность личности. В случае нарушения закономерностей адаптации, возникает дезадаптация, нарушаются процессы индивидуализации и социализации.

Находясь в новых условиях, подросток нуждается в помощи и психологической поддержке. Такая поддержка относится к приспособлению к условиям, в которых осуществляется жизнедеятельность подростка и, прежде всего, к совершенствованию той общности, в которой непосредственно осуществляются взаимодействия с социальной средой [1].

В подростковом возрасте, как никогда, складывается закон неравномерности индивидуального развития, а именно умственного, социального и нравственного. И что еще важнее, уровни развития в разных сферах жизни сплошь и рядом не совпадают. Юноша может быть

вполне взрослым по всем физическим параметрам развития, оставаясь умственно и нравственно ребенком. Часто можно наблюдать и обратное явление.

Переход от детства к взрослости является главным содержанием и специфическим отличием подросткового периода. Подростковый период считается сложным, кризисным, критическим. Такая оценка обусловлена многочисленными качественными преобразованиями в развитии подростка. Именно в подростковом возрасте происходят интенсивные и координальные изменения в организме ребенка, связанные с наступлением биологической и половой зрелости. Соматические изменения, перестроение моторного аппарата сопровождается некоторыми нарушениями пропорций тела, определенной дисгармонией движений. Перестройка нейрогуморальных соотношений нередко является основой общей неуравновешенности подростка, раздраженности, периодической слабости, апатии.

Анатомо-физиологические изменения в развитии подростка порождают психологические новообразования: ощущение взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств.

Самым важным условием развития специфических психологических новообразований следует считать качественно новый уровень социальных требований, которые возникают перед подростком со стороны школы, семьи и социального окружения.

Неподготовленность ребенка к выполнению новой, специфической для подросткового возраста системы ролей, как и отсутствие необходимой ролевой занятости и самостоятельности (недоверие, надмерная опека, пренебрежение интересами подростка) обуславливают возникновение многочисленных конфликтных ситуаций в коммуникационной сфере подростков.

Наследование определенных образцов взрослости, в значительной мере определяют содержание ценностных ориентаций, общее направление формирования личности подростка, критерии оценки и самооценки.

Характерными новообразованиями в подростковом возрасте являются стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность направленностей и профессиональных предпочтений.

Теоретическое освоение действительности опережает практическое, интенсивно развивается воображение и фантазия. В мечтах подросток пытается реализовать свои стремления и идеалы, однако удается это не всегда.

Следовательно, возникает необходимость помочь подростку в осуществлении этого сложного перехода от детства к взрослой сознательной жизни.

Процесс социально-психологической адаптации реализуется через систему социальных институтов, в которых корректируются и формируются социальные качества личности в соответствии с общественно значимыми ценностями. Психологический смысл адаптации или ее полезность для социализирующегося субъекта может заключаться в избавлении от чувства страха, одиночества или сокращении сроков социального научения (обучения), когда, опираясь на общественный или групповой опыт, человек избавляется от необходимости проб и ошибок, сразу выбирая более подходящую программу поведения [3, с. 25].

Успешность и скорость адаптации не одинаковы у разных людей. В этом смысле принято говорить о степени социальной адаптированности или дезадаптированности индивида. Поскольку социальная адаптация протекает в условиях социального взаимодействия людей, то степень адаптированности субъекта к группе или социуму будет определяться, с одной стороны, свойствами социальной среды, а с другой – его собственными свойствами и качествами. К числу социальных (или средовых) факторов, определяющих успешность адаптации, относятся однородность группы, значимость и компетентность ее членов, их социальное положение, жесткость и единообразие предъявляемых требований, численность группы, характер деятельности ее членов. К личностным или субъективным факторам – уровень тревожности, компетентности человека, его самооценка, степень идентификации себя с группой или

иной социальной общностью и приверженности ей, а также пол, возраст и некоторые типологические особенности [2, с. 62].

Констатировано, что дезадаптированное поведение как интегральное понятие отражает различные проявления социального, психологического или комплексного неблагополучия личности, которое заключается в дезгармонизации ее взаимодействия с собой, социумом, близким окружением, независимо от источника, природы и степени проявления (Ю. Ергакова, Н. Завацкий, Н. Максимова). Такое поведение в большей степени присуще подросткам, поскольку кризис переходного периода характеризуется снижением адаптационных возможностей, при которых возникают пусковые психологические механизмы (конфликты мотивационной сферы, нарушения эмоционально-волевых проявлений, познавательные трудности и т. д.), искажающие субъектное отношение и порождающие внутренние и внешние трудности (И. Кон, А. Личко, Г. Прихожан).

Для того, чтобы успешно осуществлять социально-психологическую работу с подростками, у которых наблюдается признаки дезадаптированности, психологу следует обладать конкретными методами и формами работы. Методы социально-психологической работы с подростками делятся на четыре группы: методы формирования сознания личности (беседа, лекция, методы дискуссионного характера, убеждения, внушения, метод примера); методы стимулирования деятельности и поведения (игра, соревнование, поощрение, наказание); методы самовоспитания (самопознание, самостановление, саморегуляция); методы организации деятельности, общения и формирования положительного опыта общественного поведения (тренировка, педагогическое требование, общественное мнение, метод прогнозирования).

Эффективность психологической адаптации подростков также зависит от организации микросоциального взаимодействия. При конфликтных ситуациях в семье подростка или школьном коллективе, затруднениях в построении неформального общения нарушение процесса адаптации наблюдается значительно чаще, чем при эффективном социальном взаимодействии.

Также социально-психологическая адаптация подростков зависит от факторов определенной среды или окружения. Положительная оценка личностных качеств подростка окружающими, как фактора привлекающего, в подавляющем большинстве случаев сочетается с эффективной психологической адаптацией, а отрицательная оценка таких же качеств как фактора отталкивающего – с её нарушениями.

Необходимо также принимать во внимание индивидуальные качества подростка, состояние непосредственного окружения и особенности группы, в которой осуществляется социальное взаимодействие.

Понимание внутреннего мира подростка может быть осуществлено только лишь при условии уважения к нему, как к личности, приняв его как своеобразную автономную реальность. Однако, изменения, происходящие с подростком, зачастую совершаются настолько быстро, что даже самые примерные родители, не могут успеть и осознанно воспринять их.

Таким образом, проблема психологической адаптации представляет собой важную область научных изысканий, расположенную на стыке различных отраслей знания, приобретающих в современных условиях всё большее значение.

1. *Андреева Г.М.* Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. 5-е изд., испр. и доп. М.: Аспект Пресс, 2003. 364 с.

2. *Кон И.С.* Социология личности. М.: Академия, 2007. 312 с.

3. *Ломов Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 2004. 328 с.

4. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. М.: АСТ-ПРЕСС, 2007. 376 с.

5. *Семенов В.Е.* Искусство созидающее, искусство разрушающее: актуальные социально-психологические проблемы. М.: Лениздат, 2016. 127 с.

СКЛОННОСТЬ К СУИЦИДАЛЬНОМУ РИСКУ, КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ И АДАПТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ДЕВИАНТНЫХ ПОДРОСТКОВ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА*

О.Ю. Гроголева

Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

E-mail: ogror@mail.ru

В статье представлены результаты сравнительного анализа склонности к суицидальному риску, копинг-поведения и адаптивных стратегий девиантных и благополучных подростков Республики Тыва. Делается вывод, что благополучные подростки в стрессовых ситуациях склонны к выбору более адаптивных копинг-стратегий: принятие ответственности, позитивная переоценка и самоконтроль. Девиантные подростки чаще применяют деструктивные стратегии адаптации: «уход из среды, поиск новой», «пассивное выжидание внешних и внутренних изменений», «пассивная репрезентация себя».

Ключевые слова: суицидальный риск, копинг-поведение, адаптивные стратегии, девиантные подростки.

PROPENSITY TO SUICIDAL RISK, COPING BEHAVIOR AND ADAPTIVE STRATEGIES OF DEVIANT ADOLESCENTS IN THE TYVA REPUBLIC

O.Yu. Grogoleva

Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University

E-mail: ogror@mail.ru

The results of a comparative analysis of the propensity to suicidal risk, coping behavior and adaptive strategies of deviant and successful adolescents of the Republic Tyva are considered in the article. It is concluded that successful adolescents in stressful situations tend to choose more adaptive coping strategies: taking responsibility, positive reassessment and self-control. Deviant teenagers often use destructive strategies of adaptation: "leaving the environment, searching for a new one", "passive waiting for external and internal changes", "passive representation of oneself".

Keywords: suicidal risk, coping behavior, adaptive strategies, deviant adolescents.

Известно, что количество и уровень самоубийств является индикатором социального благополучия населения. При этом предельно-пороговым значением считается 20 случаев суицида на 100 тыс. населения. Ситуация в России приблизилась к критическим значениям (по данным ВОЗ в 2015 г. Россия занимала 17 место в мире с показателем 17,9 человек на 100 тыс. населения). Не менее критичной является внутренняя статистика относительно суицидальной активности несовершеннолетних в России. Ю.А. Фесенко представил статистические данные, озвученные на Всероссийском селекторном совещании «Проблема и профилактика суицидов среди несовершеннолетних», которое состоялось 20 марта 2017 г. Были представлены следующие результаты о динамике суицидальной активности (завершенные суициды) несовершеннолетних в России с 2011 по 2016 гг: 2011 г. – 728, 2012 г. – 653, 2013 г. – 558, 2014 г. – 519, 2015 г. – 685, 2016 г. – 720. Озвученные данные позволяют говорить о резком повышении количества завершенных суицидов несовершеннолетних в последние годы после относительного спада суицидальной активности в 2013 и 2014 гг. [7].

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-00500.

В рамках данной статьи рассматриваются подростки Республики Тыва, которая относится к одному из самых депрессивных, кризисных и отсталых в экономическом отношении регионов РФ. Б.С. Положий, Л.Ы. Куулар, С.М. Дуктен-оол указывают, что по частоте суицидов Тыва занимает 6 место среди 82 субъектов Российской Федерации. В 2012 г. данный показатель составил 61 случай на 100 тыс. населения, что превышает среднероссийский уровень в 2,9 раза [6].

В связи с этим актуальным и первостепенным становится вопрос о необходимости проведения экстренных мер по профилактике суицидального поведения среди детского населения Республики Тыва, требующий комплексного изучения причин суицидального риска и условий его формирования у подростков.

Согласно Л.В. Восковской, суицидальный риск представляет собой степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий [2]. Подростковый период является наиболее уязвимым для формирования суицидальной направленности личности. При этом особую группу риска составляют подростки с девиантным поведением. Сочетание особенностей подросткового возраста и трудностей жизненной ситуации у таких детей становится мощным суицидальным фактором. Именно поэтому данная группа подростков представляет наибольший интерес в изучении адаптационных механизмов в контексте профилактики суицидального поведения и риска.

Обсуждая преодолевающее поведение подростков, склонных к суициду, А.Г. Бутрим отмечает, что для лиц с высоким суицидальным риском свойственно в поведении проявлять неадаптивный копинг – «отступление» и «изоляция». При этом слабо выражены такие адаптивные стратегии преодоления как обращение за поддержкой, альтруизм, сотрудничество и отвлечение [1]. А.С. Орешкина, изучая юношей с суицидальными тенденциями, выявила преобладание копинг-стратегий «бегство-избегание», «конфронтативный копинг», а также «дистанцирование от решения проблемы» [5].

Опираясь на подход и метод S. Folkman, R.S. Lazarus, мы рассматриваем копинг как «когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» (цит. по: [3, с. 21]). Вслед за Н.Н. Мельниковой адаптированность мы рассматриваем сквозь призму эффективных стратегий поведения, обеспечивающих построение системы оптимального взаимодействия со средой [4].

Цель исследования – изучить особенности копинг-поведения, адаптивные стратегии и склонность к суицидальному риску подростков с девиантным поведением. Для достижения поставленной цели было проведено сопоставление благополучных и девиантных подростков Республики Тыва.

В исследовании приняло участие 65 подростков, учащиеся 8 и 9 классов: 29 подростков учащиеся КЦО «Аныяк» и 36 подростков с обычных школ г. Кызыл (исследование проведено под нашим научным руководством А.К. Ойдуп).

Для решения исследовательских задач применялся следующий психодиагностический инструментарий: методика определения суицидальной направленности (ИСН), опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой), копинг-тест Р. Лазаруса (в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой), опросник «Адаптивные стратегии поведения для подростков» (автор Н.Н. Мельникова).

Полученные результаты не позволили подтвердить гипотезу о большей выраженности склонности к суицидальному риску у девиантных подростков. Показатели по параметрам суицидального риска у благополучных подростков выше лишь на уровне тенденции. Не были выявлены значимые различия по шкалам методики ИСН (депрессивность и невротизация). А по

методике Разуваевой обнаружены различия только по 3 шкалам: «аффективность» ($U = -5,534$ при $p \leq 0,001$, 44 – благополучные подростки и 19,3 – девиантные подростки), «временная перспектива» ($U = -3,059$, при $p \leq 0,05$, 27,7 и 46,7), «несостоятельность» ($U = -2,751$, при $p \leq 0,05$, 27,4 и 39,9). Повышенную аффективность благополучных подростков можно связать с особенностями подросткового возраста в целом: повышенной эмоциональностью, глубиной переживаний, устойчивостью и длительностью эмоционального отношения к ряду явлений жизни, что сопровождается доминированием эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Возможно, девиантные подростки в силу трудных жизненных обстоятельств и необходимости выживания в них проходят более раннее взросление, что отразилось на полученных результатах. Девиантные подростки продемонстрировали невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем. Им также более свойственна, чем благополучным подросткам, отрицательная концепция собственной личности. А именно, представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира.

Исследование копинг-стратегий также не привело нас к ожидаемым результатам, описанным в литературе. Выявлены значимые различия по копинг-стратегии «самоконтроль» ($U = -2,520$, при $p \leq 0,05$). Благополучные подростки склонны к большему контролю эмоций в стрессовой ситуации за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, а также минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения. Другими словами, благополучные подростки способны к самообладанию в стрессовых ситуациях в большей степени (38,2), чем девианты (26,4).

Кроме того выявлены значимые различия по копинг-стратегии «положительная переоценка ситуации» ($U = -3,130$, при $p \leq 0,05$). У благополучных подростков средний ранг по данной стратегии выше (36,6), чем у подростков с девиантным поведением (28,5). Полученный результат свидетельствует о том, что благополучные подростки склонны рассматривать стрессовые ситуации как стимул для личностного роста. Возможно, что большая социальная успешность и психологическое благополучие этих детей позволяют им применить надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включить ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Обращает на себя внимание более высокий показатель у благополучных подростков по копинг-стратегии «принятие ответственности» ($U = 2,46$, при $p \leq 0,05$, 39,5 и 24,8).

Интересные данные были получены при сопоставлении адаптивных стратегий подростков контрастных групп. Девиантные подростки чаще используют такие адаптивные стратегии, как «уход из среды, поиск новой» ($U = -2,349$, при $p \leq 0,05$), «пассивное выжидание внешних и внутренних изменений» ($U = -3,322$, при $p \leq 0,001$), «пассивная репрезентация себя» ($U = -2,284$, при $p \leq 0,05$). Выявленные различия свидетельствуют скорее о деструктивных стратегиях адаптации данной группы подростков. Они склонны уходить от контакта с фрустрирующей средой и сосредотачивать силы на поиске новой, более приемлемой для них среды (или партнёра). Девианты при возникновении трудностей откладывают решение проблемы на более поздний срок, временно ограничивают свои контакты со средой, бездействуя до появления удовлетворяющих их условий. Особенностью адаптивного поведения девиантных подростков можно назвать низкий уровень активности, направленной на изменение ситуации: подросток не стремится воздействовать на партнёра, так же как и отказывается от пересмотра своей собственной позиции.

Подводя итог проведенному исследованию важно отметить следующие результаты:

1. Изучение склонности к суицидальному риску подростков Республики Тыва не позволило выявить большей депрессивности и невротизации девиантных подростков. Однако можно

говорить о выраженном ощущении собственной несостоятельности и дисгармонии временной перспективы у девиантов.

2. Полученные результаты позволяют предположить, что благополучие подростков связано с применением таких копинг-стратегий, как «самоконтроль», «принятие ответственности» и «положительная переоценка ситуации». Девиация поведения связана с выбором скорее избегающих и пассивных адаптивных стратегий: «уход из среды, поиск новой», «пассивное выжидание внешних и внутренних изменений», «пассивная репрезентация себя».

1. *Бутрим Г.А.* Сацыялізацыя асобы сучаснага школьніка: Дап. Для настаўнікаў. Минск: Беларусь, 2002. С. 53–54.

2. *Восковская Л.В.* Склонность к суицидальному риску у лиц с разным отношением к смерти // Известия ГТИ ЮФУ. Тематический выпуск «Психология и педагогика». Таганрог: Изд-во ГТИ ЮФУ, 2009. № 1. С. 133–139.

3. *Дементий Л.И., Романов К.Ю.* Личностные ресурсы копинг-поведения в ситуации выбора жизненных стратегий (на примере ситуации окончания средних и высших учебных заведений) // Вестник Омского университета. Серия Психология. 2013. № 1. С. 20–26.

4. *Мельникова Н.Н.* Стратегии поведения в процессе социально-психологической адаптации: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1999. 194 с.

5. *Орешкина А.С.* Особенности копинг-поведения суицидальной личности // Социальная и клиническая психиатрия. 2017. Т. 27, № 3. С. 43–48.

6. *Положий Б.С., Куулар Л.Ы., Дуктен-оол С.М.* Особенности суицидальной ситуации в регионах со сверхвысокой частотой самоубийств (на примере Республики Тыва) // Суицидология. 2014. Т. 5. № 1(14). С. 11–18.

7. *Фесенко Ю.А.* Мультидисциплинарный подход к профилактике суицидов у детей и подростков // СПб. ГКУЗ «Центр восстановительного лечения "Детская психиатрия" им. С.С. Мнухина»: офиц. сайт. URL: <http://cvldp.ru/index.php?page=content&label=stat-i&onpage=&page=article&id=11>.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ В СИТУАЦИЯХ ПРИНЯТИЯ РИСКА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Е.П. Гутник

Россия, Краснодар, Кубанский государственный университет

E-mail: gutnik.el@yandex.ru

В статье обсуждаются результаты эмпирического исследования совладания личности с ситуациями принятия риска. Показано, что субъективный образ ситуаций риска приобретает специфические особенности в индивидуальном восприятии юношей и девушек. Существующие гендерные различия в восприятии ситуации детерминируют различные модели совладающей активности юношей и девушек в ситуациях риска.

Ключевые слова: личность, ситуация, принятие риска, ресурс совладания, юношеский возраст.

PERSONALITY RESOURCES OF COPING IN SITUATIONS OF RISK TAKING IN ADOLESCENCE

E.P. Gutnik

Russia, Krasnodar, Kuban State University

E-mail: gutnik.el@yandex.ru

The article discusses the results of an empirical study of coping with situations of personal risk. It is shown that the subjective image of risk situations acquires specific features in the individual perception of boys and girls. Existing gender differences in perception of the situation determine different models of coping activity of boys and girls in situations of risk.

Keywords: personality, situation, risk taking, coping resource, youth age.

Ситуации принятия риска встречаются в жизни современного человека не так уж редко. Отметим, что по субъективным признакам таких ситуаций может оказаться значительно больше, чем обычно принято считать.

Под ситуациями принятия риска мы будем понимать жизненные ситуации, подходящие под определение, представленное в работе Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [3]. Для подобных ситуаций характерны следующие признаки:

- отсутствие надежных гарантий успеха;
- отсутствие простого комфорта;
- сниженная безопасность.

Перечисленные характеристики придают ситуациям принятия риска черты жизненных трудностей, поэтому в таких ситуациях личность будет использовать совладающее поведение. Личность, принимающая риск, рассматривает такие ситуации как способ приобретения опыта и готова действовать в них на свой страх и риск, используя уже имеющийся жизненный опыт [3], что также позволяет проводить аналогии с совладающим поведением.

Тем самым, к ситуациям принятия риска на основании индивидуально оценочного восприятия (о роли субъективного образа ситуации в детерминации поведения см.: [1]) восприятия жизненных ситуаций можно отнести практически любую ситуацию, если личность субъективно находит в ней характеристики, отмеченные выше.

В результате личностно-ситуационного взаимодействия индивидуально-оценочное восприятие ситуации и личностные характеристики оказываются взаимосвязанными [1]: с одной стороны, субъективный образ ситуации зависит от личностных характеристик, с другой – выступает детерминантой активации личностных ресурсов в реализации ситуационной активности, и в частности – совладания.

С целью выявить, какие личностные ресурсы используются личностью в ситуациях принятия риска, было проведено эмпирическое исследование на примере юношеского возраста.

В качестве личностных ресурсов в настоящем исследовании рассматриваются индивидуальные характеристики личности, определяющие ее сущность и поведение (Р. Кеттелл).

Для измерения выраженности личностных характеристик применялся 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла [2]. Кроме того проводилась уточняющая беседа, в которой выяснялось, как часто измеренные личностные характеристики помогают испытуемым преодолеть ситуации принятия риска.

Для измерения степени принятия риска использовалась соответствующая шкала Теста жизнестойкости [3]. Кроме того, проводилась уточняющая беседа с целью определить, связаны ли для испытуемых обсуждаемые ситуации с проявлениями совладающего поведения.

Всего в исследовании приняли участие 235 человек. В данном эмпирическом анализе обсуждается выборка испытуемых, получивших высокие баллы по измеренной шкале «Принятие риска», и для которых ситуации принятия риска связаны с совладанием. Выборку составили 60 девушек и 47 юношей в возрасте 17 лет, учащиеся техникумов г. Краснодара.

Для определения личностных характеристик, помогающих юношам и девушкам совладать с ситуациями принятия риска, проводился статистический анализ по H -критерию Краскала – Уоллеса [4]. Анализ проводился отдельно по подвыборкам юношей и девушек.

В подвыборке юношей выявлено, что у испытуемых с высоким уровнем выраженности принятия риска достоверно чаще по сравнению с другими группами в ситуациях принятия риска активируются следующие личностные характеристики:

- эмоциональная стабильность ($p = 0,04$);
- сдержанность ($p = 0,03$);
- жесткость ($p = 0,05$);
- спокойствие ($p = 0,05$);
- практичность ($p = 0,04$).

В подвыборке девушек выявлено, что у испытуемых с высоким уровнем выраженности принятия риска достоверно чаще по сравнению с другими группами в ситуациях принятия риска активируются следующие личностные характеристики:

- интеллектуальность ($p = 0,05$);
- эмоциональная нестабильность ($p = 0,02$);
- смелость ($p = 0,04$);
- подозрительность ($p = 0,04$);
- дипломатичность ($p = 0,05$);
- тревожность ($p = 0,03$);
- конформизм ($p = 0,05$);
- напряженность ($p = 0,04$).

Очевидно, что ситуации риска по-разному воздействуют на юношей и девушек, что ведет к активации различных личностных факторов.

Анализ показал, что в подвыборках юношей и девушек в качестве личностных ресурсов совладания в ситуациях принятия риска выступают преимущественно различные факторы. Обращает на себя внимание также тот факт, что сходные у обеих подвыборок факторы С («Эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность») и О («Спокойствие – тре-

возможность») выражены у юношей и девушек по-разному. Так, если юноши в ситуациях принятия риска становятся эмоционально стабильными и спокойными, то девушки совладают с риском за счет эмоциональной нестабильности и повышения тревожности.

Кроме того, юноши в ситуациях риска становятся жесткими, сдержанными и практичными. Испытуемые отмечают, что в таких ситуациях они предметно воспринимают каждую деталь происходящих событий, намерено отвлекаются от эмоций, рассчитывают последствия своего поведения и предпочитают действовать осторожно и обдуманно.

Девушки в ситуациях риска используют более широкий спектр личностных ресурсов. Кроме того, для них субъективный образ ситуации риска иной, нежели для юношей. Испытуемые отмечают, что для них ситуация видится преимущественно аффективно, они чувствуют себя напряженно, и поэтому становятся эмоционально нестабильными и тревожными. В ситуации риска девушки стремятся к помощи социального окружения, но переживают противоречивые чувства, поскольку хотят одновременно и следовать советам окружающих, и не доверяют им. Свою излишнюю подозрительность девушки отчасти компенсируют дипломатичностью и активацией интеллектуальной составляющей поведения.

Тем самым, юноши и девушки в ситуациях риска используют разные личностные ресурсы совладания, что должно учитываться специалистами в разработке программ психолого-педагогического сопровождения.

1. *Белан Е.А.* Субъективный образ ситуации как фактор дифференциации поведенческих стратегий личности // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2011. Вып. 4. С. 53–60.

2. *Капустина А.Н.* Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб., 2001.

3. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. М., 2006.

4. *Наследов А.Д.* Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб., 2004.

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К СУИЦИДУ, УБИЙСТВУ И ЭВТАНАЗИИ КАК ФАКТОР СУИЦИДАЛЬНОЙ ПРЕВЕНЦИИ*

Е.В. Евсеенкова

Россия, Кемерово, Кемеровский государственный университет

E-mail: evseenkova_e_v@mail.ru

В статье представлен краткий обзор теорий по вопросу суицидального поведения и его превенции. Делается вывод, что одним из факторов, влияющих на количество самоубийств, является отношение к суициду в обществе. Приводятся результаты анкетирования молодежи по вопросу отношения к суициду, смерти и эвтаназии. Выявляются наиболее значимые сдерживающие факторы для молодежи: религиозные предписания, предписания закона. Так как незаконно доведение до самоубийства, но не сам суицид, то этот фактор для него сдерживающим не является.

Ключевые слова: самоубийство, суицид, убийство, эвтаназия, отношение.

THE ATTITUDE TOWARDS SUICIDE IN THE RELATION WITH THE ATTITUDES TOWARDS MURDER AND EUTHANASIA AMONG RUSSIAN STUDENTS

E.V. Evseenkova

Russia, Kemerovo, Kemerovo State University

E-mail: evseenkova_e_v@mail.ru

In the paper we provide a brief review of the theory on suicidal behavior and suicide prevention. We consider the attitude towards suicide in society to be the factor that affects the number of suicides. We present the study of youth's attitudes toward suicide, death and euthanasia. The religious prescriptions and public law were obtained to influence on young people's attitudes towards suicide. As long as bringing to suicide, but not committing suicide is restricted by law, young people may consider suicide to be one of the ways out in a difficult situation.

Key words: self-murdere, suicide, murder, euthanasia, attitude.

В современном обществе проблема агрессивного и аутодеструктивного поведения является достаточно острой во всем мире. В Российской Федерации от суицида в 2017 г., согласно данных Росстата (<http://www.gks.ru>), погибло людей (13,7 умерших от суицида на 100 тыс. населения) больше, чем в ДТП (10,1 умерших в ДТП на 100 тыс. населения). Статистические данные о самоубийствах, убийствах, случайном самоповреждающем поведении (отравления, утопления и др.) в последние десятилетия убедительно доказывают, что подобное поведение является той проблемой, которую необходимо решать комплексно.

Именно поэтому данной проблеме просвещено большое количество исследований, проводимых как отечественными учеными, так и зарубежными. Наиболее актуальными направлениями исследований являются: оценка текущего суицидального риска и прогноз будущих суицидальных тенденций.

Зарубежные исследования суицидального риска представлены большим количеством работ. Проблема усугубляется сложностью диагностики. В настоящее время часть авторов указывает на то, что стандартизированные шкалы риска самоубийств не могут выявить суще-

* Исследование выполняется при финансовой поддержке РФФИ, проект 18-013-00210 А.

ственные аспекты суицидальности. К. Michel, J.T. Maltzberger, D.A. Jobes, A.A. Leenaars, I. Orbach, K. Stadler полагают, что стандартные методики оставляют не оцененными внутреннее состояние человека суицидальным риском, его субъективный опыт самоубийства [2].

Современные теории суицидальной превенции предполагают, что исследователи должны учитывать опыт амбивалентного эмоционального отношения к жизни и смерти и суицидального изменения в когнитивной сфере (D.A. Jobes, A.M. Jacoby, P. Cimboric, L.A.T. Husted) [1].

Направления работы превенции должны включать в себя определение краткосрочных и долгосрочных целей, подготовку профессионалов, ответственных за их достижение, план управления рисками, и кризисный план (стратегии самоконтроля и способы доступа к услугам в условиях кризиса).

Однако, несмотря на многочисленность работ по данной проблематике, большинство исследований, как за рубежом, так и в России сосредоточены на клинических проявлениях и проводятся в клинических условиях.

Российские исследования суицидального риска представлены большим количеством работ, изучающих факторы риска совершения завершённых суицидальных попыток у психически больных и больных с соматическими заболеваниями (А.Н. Бачериков, М.Я. Киссин, И.А. Кудрявцев, Р.В. Лакинский, А.И. Мамчур, Э.Г. Матузок, М.В. Олина, И.М. Пашкова, Е.В. Харина, Л.Н. Юрьева), а также исследующих клинико-психологические маркеры суицидального риска (Е.Э. Декало, И.А. Кудрявцев) [3–5].

Кроме того, разработаны концептуальные модели суицидального поведения (А.Г. Амбурова, И.Г. Павлов, Л.Н. Юрьева) [3; 5; 6]. Среди практически направленных работ можно выделить разработки техник семейной, индивидуальной и групповой суицидальной превенции.

Однако профилактическая работа по превенции суицида должна быть ориентирована на более широкие слои населения. Учитывая, что наибольший суицидальный риск приходится на молодежь, то пропаганда здорового образа жизни, ценности человеческой жизни, конструктивных способов решения проблем – одно из актуальных направлений превенции.

Одним из важнейших факторов, влияющих на поведение человека, является его отношение к явлениям действительности. Большую роль здесь играет и отношение к данной проблеме в обществе и непосредственном окружении человека [6]. Так же важно понимать отношение человека к суициду и взаимосвязь в его картине мира этого отношения с пониманием подобных или близких явлений, например убийства (с точки зрения многих психологов самоубийство – это то же убийство просто направленное, или перенаправленное, на самого себя), эвтаназии. Особенно стоит отметить, что мировая практика показывает, что в тех странах, где общество, как правило, на основе религиозных представлений, крайне отрицательно относится к суициду, количество самоубийств действительно крайне мало. При этом, важен сам факт влияния религиозных ценностей на общественное сознание, а не то, какую религию они исповедуют – все мировые религии (это, конечно, не относится к деструктивным сектам) отрицательно относятся к аутодеструктивному поведению и суициду. Те же данные мы можем увидеть и в РФ (<http://www.gks.ru>). Наименьшее количество самоубийств приходится на наиболее религиозные территории, например Дагестан.

Целью нашего исследования было выявление особенностей отношения молодежи к суициду в связи с их отношением к религии, убийству и эвтаназии. Для этого мы составили анкету, вопросы которой предлагали не только оценить насколько приемлемо данное поведение, но почему оно может быть таким.

Мы опросили 200 человек (161 женщина и 39 мужчин) в возрасте от 17 до 35 лет (средний возраст – 23 года) и поделили их на 3 группы в зависимости от их отношения к суициду. Следует отметить, что группы получились не равные по количеству, и большинство молодых

людей отрицательно относится к суициду – 53 %, для других он может быть оправдан – 35 % и 12 % достаточно лояльно относятся к суициду.

Первая группа состоит из тех, кто резко отрицательно относится к суициду: суицид недопустим, его нельзя оправдать – 107 человек (85 женщин и 22 мужчины). Вторая группа – считают, что есть различные обстоятельства, при которых суицид может быть оправдан – 69 человек (57 женщин и 12 мужчин). И третья группа неопределившихся – 24 человек (19 женщин и 5 мужчин). Для них суицид и понятен, и недопустим, или недопустим для себя, но понятен у других.

Следует отметить, что в первой группе большинство – верующие люди (христианство, ислам) – 85 %. При этом для них группы суицид недопустим, так как это грех, прежде всего. Все в данной группе отмечают вариант, что самоубийство недопустимо и дополняют пояснениями. Чаще всего следующими: «Смертный грех», «Нельзя, Коран запрещает», «Бог дал жизнь, он сам и заберет», «Христианин должен до конца нести свой крест». Часть опрошенных указывает на бессмысленность подобного поступка, так как проблемы это не решает, или, наоборот, так как всегда есть другой выход. Так же есть указания на то, что это «эгоистично по отношению к семье и близким», «обрекает своих близких на горе». Так же указывается на то, что самоубийство это «простой / глупый метод решения проблем», «попытка покончить со страданиями», но то, что человек идет на это, «говорит о слабости человека», о том, что ему необходима помощь «человеку нужно обратиться к психиатру». Некоторых отвечали цитатами по типу: «Умейте жить, умереть-то любой сможет...».

Так же и в отношении убийства. На первом месте религиозный запрет – 60 %, 6 % против убийства как незаконного, однако 37 % оправдывают в случае самозащиты и 8 % считают допустимым как высшая мера наказания (помимо прочего). Важно отметить, что в этой группе указывают на то, что убийство возможно и оправдано «в случае войны – человек защищает семью, родину», «защита семьи, веры, отчизны в военное время». Аналогичная картина в отношении к эвтаназии. 57 % резко против, 7 % могут оправдать обстоятельствами и остальные не знают, как относиться, что и понятно – широкого обсуждения в обществе этой проблемы нет, согласно закона – это относится к убийству.

Во второй группе основным сдерживающим фактором в наибольшей степени является закон. Здесь так же большая часть считает себя верующими людьми – 65 % и примерно равное количество атеистов и неопределившихся. Они считают, что суицид можно понять: «в связи с болезнью, как попытка покончить со страданиями, при отсутствии смысла в жизни», «в безвыходном положении», «ради высшей цели». Эвтаназия хотя и незаконна 8 %, но 54 % допускают при соответствующих обстоятельствах, 32 % считают оправданной только пассивную эвтаназию, а некоторые не задумывались. Убийство 65 % считают допустимым только, если оно в рамках закона – самозащита, смертная казнь. Про защиту семьи и страны здесь не упоминается. 33 % считают убийство недопустимым, потому что противозаконно, аморально, негуманно и вообще – убивают только «моральные уроды и больные люди».

В третьей группе по отношению к религии больше всего – 41 % неопределившихся. Нет определенности ни по отношению к вероисповеданию, ни по суициду, убийству и эвтаназии. При этом возможны варианты – либо потому, что двойные стандарты для себя и других людей, либо потому, что мнение может зависеть от окружающих и обстоятельств.

Отношение к суициду они выражали следующим образом: «для других не знаю, но точно это не для меня», «спорный вопрос: с одной стороны – это легкий путь ухода от проблем, с другой стороны, смелый шаг перед неизвестностью», «говорит о слабости человека, о нравственном упадке общества». В целом, в эту группу попали все те люди, которые ответили, что суицид и недопустим и допустим, или допустим для других, но не для меня.

Отношение к убийству определяется так: «недопустимо, так как никто не может взять на себя власть лишить жизни другого человека; допустимо как самозащита; недопустимо, так как противоречит законодательству». 71 % допускают убийство в рамках законодательства, 8 % воздержались и 21 % считает недопустимым. В отношении эвтаназии для данной группы показателен ответ: «это очень сложный вопрос, почему-то мне жалко этих врачей», «это личное дело больного. Если он не хочет причинять боль себе и близким, то допустима эвтаназия». Только 12 % считают недопустимым, в том числе потому, что «т.к. врач должен быть специалистом». Еще 8 % ответили «не знаю».

Таким образом, можно увидеть, что отношение к таким явлениям как суицид, убийство и эвтаназия очень близки между собой. В отечественной действительности наибольшим сдерживающим фактором по отношению к суициду и убийству является религиозные предписания – это грех, это ценность человеческой жизни.

Следует отметить, что определенность с вероисповеданием (в том числе, если человек осознанно считает себя атеистом) в большей степени характерна для группы наиболее отрицательно относящийся к таким деструктивным явлениям нашей жизни как суицид и убийство.

Вторым фактором является закон и соответствующие последствия. Однако здесь суицид становится наиболее приемлемым, так как с точки зрения закона – наказуемым является доведение до самоубийства, а не сам суицид. Зато убийство и эвтаназия становятся запрещенными действиями, в случаях не санкционированных законом.

Важно отметить, что такие значимые сдерживающие факторы, как семья, близкие, ценность человеческой жизни, не гуманность и неэтичность, встречаются, по сравнению с предыдущими двумя, мало, эпизодически. Возможно, это объясняется особенностями выборки, тем, что для молодежи более осознанными являются индивидуальные факторы, связанные с ними, а не с их окружением, семьей.

1. *Jobes D.A., Nelson K.N., Peterson E.M., Pentiu D., Downing V., Francini K., et al.* Describing suicidality: An investigation of qualitative SSF responses. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 2004. Vol. 34(2). P. 99–112. DOI: 10.1521/suli.34.2.99.32788.

2. *Michel K., Maltsberger J.T., Jobes D.A., Leenaars A.A., Orbach I., Stadler K., et al.* Discovering the truth in attempted suicide. *American Journal of Psychotherapy*. 2002. Vol. 56(3). P. 424–437.

3. *Банников Г.С., Павлова Т.С., Кошкин К.А., Летова А.В.* Потенциальные и актуальные факторы риска развития суицидального поведения // *Суицидология*. 2015. № 4 (21). С. 21–32.

4. *Кудрявцев И.А., Декало Е.Э.* Психологические факторы и механизмы суицидогенеза как критерии суицидального риска и направленной профилактики // *Суицидология*. 2012. № 2 (7). С. 3–11.

5. *Кутько И.И., Юрьева Л.Н.* Клиническая суицидология: монография. Днепропетровск: Пороги, 2006. 472 с // *Социальная и клиническая психиатрия*. 2008. № 18 (1). С. 100–102.

6. *Старшенбаум Г.В.* Суицидология и кризисная психотерапия. М.: Когито-Центр, 2005. 376 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, АГРЕССИВНОСТИ, ЧУВСТВА ВИНЫ И СТЫДА У ПОДРОСТКОВ

Н.Н. Карловская, Т.Е. Биличенко

Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

E-mail: karlovskaiann@mail.ru

В рамках проекта «Социальные и личностные риски физического, психологического и информационного насилия в семье» (Дементий Л.И., 2015) изучены особенности и взаимосвязь агрессивности (тест руки), чувства вины и стыда (русскоязычные варианты опросников и IGQ-67) и эмоционального интеллекта (опросник «ЭмИн») у 53 подростков с насилием в семье и 53 – из благополучных семей. У подростков с семейным насилием обнаружено значимое повышение психопатологии, агрессии, страха и личной дизадаптации и снижение активности и коммуникации (тест руки); более низкие показатели всех параметров эмоционального интеллекта; высокие значения вины и экстернальности (TOSCA) и всех параметров патологической вины (IGQ-67); выявлены отрицательные корреляции агрессии и управления своими эмоциями, агрессии и вины и стыда. У подростков из благополучных семей обнаружены отрицательные корреляции вины и стыда и управления собственными эмоциями. Обсуждается роль детско-родительских отношений в трансформация вины и стыда как моральных регуляторов.

Ключевые слова: вина, стыд, агрессивность, эмоциональный интеллект, насилие в семье, развитие личности подростка.

INTERRELATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE, AGGRESSION, SENSE OF GUILT AND SHAME AT TEENAGERS

N.N. Karlovskaya, T.E. Bilichenko

Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University

E-mail: karlovskaiann@mail.ru

Features and interrelation of aggression (the Hand-test), sense of guilt and shame (Russian- versions of TOSCA and IGQ-67) and emotional intelligence (questionnaire "EmIn") at 53 teenagers with family violence and 53 – from well-to-do families were studied within the project "Social and personal risks of physical, psychological and information abuse in family" (Dementiy L.I., 2015). Significant increase in psychopathology, aggression, fear and personal disadaptation and decrease – on activity and communication (the hand-test) is revealed at family violence teenagers; lower indicators of all parameters of emotional intelligence; high values of fault and externality (TOSCA) and all parameters of pathological fault (IGQ-67); negative correlations of aggression and management of the emotions, aggression and fault and shame are revealed too. Negative correlations of fault and shame and management of own emotions are found in teenagers from well-to-do families. The role of the child-parental relations in transformation of fault and shame as moral regulators is discussed.

Keywords: guilt, shame, aggression, emotional intelligence, violence in family, teenager identity development.

Подростковый возраст традиционно рассматривается как своеобразная граница между детством и взрослостью и в силу этого представляет собой особый интерес для изучения механизмов социализации, успешное прохождение которой лежит в основе психологического здоровья личности. Построение собственных границ, самопринятие и, наряду с этим, уважение к партнеру, толерантность к ценностям других относятся к критериям личностной зрелости. Именно в подростковом возрасте становятся очевидными имевшие место на предыдущих этапах развития дисгармоничность и неадекватность отношений ребенка и значимых

взрослых, что проявляется в своеобразии эмоциональной сферы, в преобладании нездоровых негативных эмоций и их интенсивности, а также в сниженной способности эмоциональной саморегуляции.

В рамках настоящего исследования нами была предпринята попытка изучить взаимосвязь параметров эмоционального интеллекта, агрессивности, а также вины и стыда у подростков, подвергающихся домашнему насилию. Переживания стыда и вины являются универсальными регуляторами социального поведения. Вместе с тем, в неблагополучной семье с размытыми ценностно-нравственными ориентирами, и особенно при проявляемой по отношению к друг другу и ребенку жестокости, регулятивная и социализирующая функции моральных переживаний искажается, тем самым вина и стыд приобретают патологическую форму, дестабилизируя самооценку и деформируя межличностные отношения.

Исследование было выполнено в рамках гранта РГНФ «Социальные и личностные риски физического, психологического и информационного насилия в семье» (руководитель – доктор психологических наук, профессор Л.И. Дементий).

В исследовании приняли участие 106 подростков 14–15 лет, учащиеся 8–9 классов школ г. Омска (50 девушек и 56 юношей). Выборка включала две группы по 53 подростка с насилием в семье и из условно благополучных семей, включение в которые происходило на основании анкеты, разработанной в рамках проекта «Социальные и личностные риски физического, психологического и информационного насилия в семье» [3]. Анкета направлена на изучение различных характеристик подростков, их интересов, увлечений, семейных интересов и особенностей отношений в семье с учетом ситуаций наказания и их преодоления в эмоциональном и поведенческом плане.

В психодиагностический комплекс вошли: проективный тест «Тест руки» Э. Вагнера, в адаптации Т.Н. Курбатовой, включающий такие шкалы как директивность (нежелание «считаться» с другими, учитывать чувства и права других), эмоциональность (эмпатия к другим людям, стремление к сотрудничеству), коммуникативность, зависимость (потребность в других людях), страх, демонстративность, напряженность (эмоциональная неустойчивость, тревожность), активная (значимость социума) и пассивная (бедность внутреннего мира) безличность, уход от реальности и психопатология [5]. Для изучения особенностей эмоционального интеллекта был использован опросник «ЭмИн» Д.В. Люсина [6]. Оценка стыда и вины производилась с помощью методики «Измерение чувства вины и стыда» Дж.П. Тангней (TOSCA, The Test of Self-Conscious Affect; Tangney, J.P.) в адаптации Е.В. Белинской, позволяющий также выявить экстернальность и отстраненность подростка [4]. Для изучения деструктивных форм вины применялась методика «Малоадаптивные формы вины» (IGQ-67, The Interpersonal Guilt Questionnaire; L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss и др.) в адаптации Е.В. Белинской, позволяющий изучить четыре типа дезадаптивной вины: вина выжившего (уцелевшего), вина отделения (предательства), вина гиперответственности и вина ненависти к себе [3]. Статистическая обработка включала оценку значимости различий между двумя выборками с помощью Т – критерия Стьюдента, U – критерия Манна-Уитни, углового преобразования Фишера, корреляционный анализ проводился с применением рангового коэффициента корреляции Спирмена.

При изучении особенностей агрессии с помощью проективного теста «Hand Test» Э. Вагнера в адаптации Т.Н. Курбатовой у подростков с насилием в семье по сравнению с благополучными было обнаружено значимое повышение показателей по следующим шкалам: психопатология (4,7 и 2,9, соответственно при $p \leq 0,001$), агрессия (3,9 и 1,5, $p \leq 0,001$), личная дезадаптация (1,7 и 0,9, $p \leq 0,001$) и страх (0,8 и 0,1, $p \leq 0,001$). То есть, подростки из семей с частым использованием насилия с высокой долей вероятности могут проявлять открытое аг-

рессивное поведение в обществе, у них отсутствует стремление «считаться» с другими людьми, учитывать чувства, права и намерения других в своем поведении, желание приспособиться к социальному окружению, и при этом их агрессивность включает повышенную тревожность и страх, поскольку они сами являются жертвами агрессивных проявлений других лиц (в данном случае родителей), и постоянно ожидают проявления агрессии в свой адрес.

Значимо менее выражены у подростков с насилием в семье по сравнению с подростками из благополучных семей значения по таким параметрам как активность (2,9 и 3,9, $p \leq 0,001$) и коммуникация (0,8 и 1,5, $p \leq 0,001$), что позволяет нам говорить о меньшей сформированности у данных детей коммуникативных навыков как делового, так и интимно-личностного общения.

Оценка особенностей эмоционального интеллекта подростков с насилием в семье обнаружила снижение всех шкал ЭИ: значимые различия были выявлены по показателям межличностного интеллекта (37,9 и 48,6, соответственно при $p \leq 0,001$), понимания чужих эмоций (20,4 и 26,5 при $p \leq 0,001$), управления чужими эмоциями (17,3 и 21,7 при $p \leq 0,001$) и внутриличностного интеллекта (41,3 и 49,3 при $p \leq 0,001$), понимания своих эмоций (17,2 и 19,2 при $p \leq 0,01$), управления своими эмоциями (13,3 и 15,3 при $p \leq 0,01$), контроля экспрессии (10,8 и 14,8 при $p \leq 0,001$). То есть, домашнее насилие, отвержение и непринятие чувств ребенка-подростка, либо их подавление со стороны родителей препятствует развитию эмоционального интеллекта подростков, снижая способность распознавать наличие эмоции, идентифицировать, вербализовать ее, понимать причины и предвидеть возможные следствия, произвольно контролировать интенсивность эмоций и их внешнее выражение.

Наиболее интересными для нас оказались результаты сравнения выраженности переживания вины и стыда у подростков. Применение теста «Измерение чувства вины и стыда» Дж.П. Тангней в адаптации Е.В. Белинской обнаружило более высокие значения всех показателей в группе подростков с насилием в семье, при этом значимые различия выявлены по показателям «вина» (49,8 и 41,5 при $p \leq 0,001$) и «экстернальность» (36 и 32,1 при $p \leq 0,01$). Таким образом, подростки с насилием в семье склонны приписывать причины происходящего внешним факторам (окружающей среде, судьбе или случаю), тем самым, снимая с себя ответственность за происходящее в жизни, что также должно снижать адаптивную составляющую чувства вины. На основании этого мы можем предполагать, что данное чувство является патологическим и не выполняет функцию регуляции межличностных отношений и адаптации к социальному окружению подростка в полной мере.

Внутригрупповое сравнение значений шкал «стыд» и «вина» показало, что у подростков из благополучных семей вина более выражена по сравнению со стыдом, что может говорить о большей интернализации социального контроля, о лучшем усвоении общественных норм и принятии их в качестве собственных моральных убеждений.

Оценка малоадаптивных форм вины с помощью опросника IGQ-67 в адаптации Е.П. Белинской закономерно обнаружила статистически значимое превышение значений по всем четырем шкалам у подростков с насилием в семье: вина выжившего (93,8 и 82,9 при $p \leq 0,001$), вина отделения (81,8 и 73,1 при $p \leq 0,01$), вина ответственности (76,7 и 68,5 при $p \leq 0,01$), вина ненависти к себе (75,2 и 69,1 при $p \leq 0,05$). То есть, у подростков с насилием в семье вина принимает патологическую форму, трансформируясь из механизма внутренней регуляции поведения в фактор саморазрушения.

Изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта и агрессивности обнаружило отрицательную корреляционную связь между агрессией и управлением своими эмоциями ($-0,478$, $p \leq 0,01$), агрессией и общим эмоциональным интеллектом ($-0,349$, $p \leq 0,05$) в группе подростков с насилием в семье. Таким образом, чем более выражена агрессивность у подростков,

тем в меньшей степени они способны контролировать свои эмоции, и не способны понять и контролировать чужие эмоциональные проявления. С другой стороны, чем менее сформирован эмоциональный интеллект, тем более вероятно, что такой ребенок изберет деструктивные формы поведения в той или иной ситуации, в том числе агрессию. У подростков из благополучных семей единственным параметром агрессии, обнаружившим значимую положительную корреляцию ($r = 0,378$) с эмоциональным интеллектом (шкала «контроль экспрессии»), выступил показатель «напряжение», что можно расценивать как проявление нормативной саморегуляции.

Наиболее показательным результатом исследования, с нашей точки зрения, является обнаружение у подростков с насилием в семье обратной корреляционной связи между чувством вины и стыда и агрессией ($r = -0,372$, $r = -0,312$ при $p \leq 0,05$). Готовность таких подростков к проявлению агрессии с учетом выявленных у них высоких показателей экстернатности переживаемой вины свидетельствует о том, что дети, выросшие в атмосфере насилия, усваивают этот стиль межличностных отношений, воспринимая других людей и мир в целом как потенциально враждебных. При этом моральная саморегуляция, переживания стыда и вины, являющиеся важным этапом формирования ответственности, искажаются, приобретая патологические формы.

В группе подростков из благополучных семей выявлены отрицательные корреляционные связи показателей вины и стыда и такого параметра внутриличностного эмоционального интеллекта как «управление собственными эмоциями» ($r = -0,396$ и $r = -0,371$). Другими словами, повышение у этих подростков способности и потребности управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные сопровождается снижением вины и стыда как внутренних регуляторов, основанных на негативном, эмоционально дискомфортном подкреплении неадекватного поведения. Этот результат согласуется с представлениями о качественной трансформации данных чувств в процессе становления и развития личности. Согласно E.S. Kubany, в переживании вины можно выделить четыре когнитивных аспекта: осознание того, что человек нарушил свои моральные принципы; принятие ответственности за негативные последствия поступка; мысли о том, каким образом можно было бы нивелировать негативный исход или избежать его; самоосуждение [7]. Как показали исследования И.А. Белик, при оптимальном уровне чувства вины, выступающим в качестве одного из показателей психического здоровья, залогом устойчивости к стрессовым ситуациям выступают высокая способность к самоконтролю и саморегуляции и при этом устойчивое позитивное эмоционально-ценностное отношение к себе [1].

В благополучных семьях при негативных реакциях на конкретное нежелательное поведение ребенка родители транслируют безусловное принятие и ценность его личности, способствуя воспитанию адекватной, зрелой эмоциональной сферы, что проявляется в снижении агрессивности, развитии эмоционального интеллекта и качественной трансформации стыда и вины. Формирование ребенка в условиях постоянного семейного насилия, напротив, патологически искажает переживания стыда и вины, тормозит развитие межличностного и внутриличностного интеллекта, приводит к повышению аутоагрессии и агрессии, направленной на других.

1. Белик И.А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2006. 21 с. URL: <https://dlib.rsl.ru/viewer/01003268989#?page=1>.

2. Белинская И.П. Опросник для измерения малоадаптивных форм вины. URL: <http://rasstanovki-rostov.ru/?p=1857>.

3. Дементий Л.И., Колодина А.В. Комплексная система психологической диагностики насилия в современной семье: учебно-методическое пособие. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2015. 110 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/59603.html>.

4. *Ильин Е.П.* Измерение чувства вины и стыда (Test of Self-Conscious Affect – TOSCA) // Психология общения и межличностных отношений. СПб.: Питер, 2011. С. 442–448.
5. *Курбатова Т.Н., Муляр О.И.* Проективная методика исследования личности «Hand-test»: методическое руководство. СПб.: ГМНПП «ИМАТОН», 2001. 64 с. URL: <https://cyberpedia.su/15x843b.html>.
6. *Люсин Д.В.* Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
7. *Kubani E.S., Watson S.B.* Guilt: Elaboration of a Multidimensional Model // Psychological Record. 2003. Т. 53. № 1. С. 51. URL: <https://opensiuc.lib.siu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1470&context=tpr>.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Е.Г. Коблик, Т.А. Садовникова, Ю.А. Сотникова
Россия, Москва, Московский центр качества образования
E-mail: soc-in@bk.ru

В статье представлены причины и группы риска суицидального поведения подростков, профилактические меры по укреплению жизнестойкости, описаны специальные условия для получения образования детей с особыми образовательными потребностями.

Ключевые слова: суицидальное поведение подростков, группы риска, профилактика суицидального поведения подростков, развитие жизнестойкости.

MEASURES TO PREVENT SUICIDAL BEHAVIOR OF TEENAGERS, REINFORCING THEIR RESILIENCE AND VITALITY

E.G. Koblik, T.A. Sadovnikova, Yu.A. Sotnikova
Russia, Moscow, Central Psychological Medical Pedagogical Commission of Moscow
E-mail: soc-in@bk.ru

The article discovers the main causes and at-risk groups of suicidal behavior among teenagers, steps and actions to strengthen their resilience, and special terms to educate pupils with specific educational needs.

Keywords: suicidal behavior, at-risk groups, prevention of suicidal behavior among teenagers, reinforcing and promoting resilience

«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
но отдельного человека всегда можно»
И. Бродский

Ключевые достижения России в рамках реализации «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 гг.»:

- сокращение числа подростковых суицидов (по данным Росстата в 2011 г. покончили с собой – 1 454 детей и подростков в возрасте 5–19 лет, в 2016 г. ушли из жизни в результате суицида 720 человек);
- с 1 января 2017 г. Роскомнадзор заблокировал более 10 тыс. групп и личных страниц, содержащих информацию о способах суицида и призывов к суицидам;
- организация работы Телефона доверия, на который поступило более 4,3 млн обращений от детей и подростков [3].

Однако остаются высокими показатели смертности от суицида в России. Суицид подростков занимает 3-е место среди ведущих причин смерти и 4-е среди основных причин потенциальной потери жизни. По данным статистики количество детей и подростков в России, покончивших с собой, составляет 12,7 % от общего числа умерших от неестественных причин. Суицидальные попытки среди подростков наиболее распространены в возрасте 15–19 лет. Существуют сезонные пики осенью/весной, объясняющиеся обострением депрессивных и других психических расстройств. За последние 6–7 лет в России частота суицидов подрост-

ков составила 19–20 случаев на 100 тыс. подросткового населения, тогда как в мире – 7 случаев на 100 тыс. [1].

У подростков суицидальное поведение наблюдается столь часто, что многие авторы рассматривают его, как одно из типичных нарушений поведения в этот период [2]. В сложившейся ситуации значительно возрастает роль профилактики суицидального поведения подростков, в том числе – раннее выявление психологических предпосылок суицида и развитие жизнестойкости.

Подростковый возраст является наиболее трудным, по многим причинам: это изменение гормонального фона в связи с половым созреванием, личностное развитие с переоценкой жизненных ценностей, конфликт между чувством взрослости и зависимостью от родителей, возрастающие требования социума. В этом возрасте огромную роль играют взаимоотношения со сверстниками, родителями, с противоположным полом, появляется много соблазнов. Кроме того, в этот период есть ряд объективно стрессовых ситуаций, таких как сдача государственной итоговой аттестации (ГИА).

Анализ материалов показывает, что 62 % всех суицидов несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, конфликтными ситуациями в школе, ссорами с одноклассниками, друзьями, безразличием окружающих. Так, суицидальное поведение, как правило, актуализируется в ситуации «покинутости», «заброшенности», потери любви или самоуважения.

Суицидальное поведение, является одной из дезадаптивных форм реагирования на трудные жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию. Травмирующие ситуации могут быть разными: утрата объекта любви, распад семьи, ссоры с родителями; эмоциональное, физическое, сексуальное насилие; личная неудача подростка на фоне чрезмерно высоких ожиданий от него; снижение успеваемости; неприятие классом, травля (в том числе в социальных сетях); неразделенная влюбленность и др.

Можно выделить следующие психологические причины суицидального поведения у подростков:

- ощущение себя «неполноценным» и никому «не нужным»;
- отказ от принятия утраты родителя в случае развода или в случае потери;
- стремление отомстить родителям, сверстникам или учителям в конфликтной ситуации;
- привлечение к себе внимания, поиск помощи манипулятивными средствами;
- чрезмерное чувство вины и стремление к самонаказанию;
- максимализм и категоричность установок («все – ничего», «плохой – хороший», «отличник – неудачник» и т. д.);
- чрезмерный дезадаптивный перфекционизм – ощущение себя особенным, не таким как все, высокие требования к себе легко переходят в чувство неполноценности;
- незрелые механизмы совладания со стрессом (бегство, уход, изоляция), импульсивные стратегии «эмоциональной разрядки», обуславливающие снижение жизнестойкости.

За суицидальным поведением, как правило, лежат проблемы формирующегося образа «Я» «жертвы» или «отвергаемого», нестабильная и зависящая от значимых других самооценка детей, недостаточный уровень принятия себя. Это приводит к появлению сложностей социально-психологического характера: снижению школьной успеваемости и трудностям поддержания отношений со сверстниками. Что собственно и видят на поведенческом уровне родители, классный руководитель, учителя в форме чрезмерной застенчивости, скрытности подростка, либо наоборот излишней доверчивости, уязвимости [5].

Суицидальному поведению также способствуют низкая стрессоустойчивость, неумение составлять и воплощать планы, фрустрация потребности в безопасности, любви. К суициду предрасполагают саморазрушающее поведение: употребление алкоголя, наркотиков, увлече-

ние татуажем, пирсингом, нанесение телесных повреждений и др., а также психические расстройства: депрессии различного генеза, расстройства шизотипического круга, акцентуации характера и психопатии.

Рекомендуется выделять в среде подростков следующие группы риска: «Отвергаемые»/«Жертвы»; «Опекаемые»; «Звезды».

Группы риска суицидального поведения подростков

1. «Отвергаемые»/«Жертвы»

Такие подростки, как правило, живут в «неблагополучных семьях» и испытывают с самого раннего детства дефицит любви и внимания родителей, либо являются жертвами жестокого обращения в семье. Стиль жизни в подобных семьях – конфликты, жестокость, холодность оставляет неудовлетворенными базовые потребности ребенка в любви и защите. В школе эти дети, как правило, также становятся объектами унижений одноклассников. Они чувствуют себя «изгоями» и еще больше замыкаются в себе, оставаясь без поддержки. Подростки этой группы остро чувствуют свою «ненужность», «нелюбимость», что в первую очередь указывает на недостаток ощущения ценности своего «Я», базовое нарушение самопринятия. У детей, в жизни которых был опыт жестокого обращения, на первый план выходят ощущения собственной беспомощности, восприятие окружающего мира, не просто как отвергающего, но и как враждебного.

2. «Опекаемые»

Опекаемые подростки напротив, как правило, живут в благоприятной семейной атмосфере. Однако гиперопека родителей, стремление оградить ребенка от всех трудностей также нарушают процесс их адаптации к жизни. Завышенная самооценка этих детей, представление о своей повышенной значимости для других и отсутствие опыта негативных переживаний делают их беззащитными перед травмирующими ситуациями. Они растут несамостоятельными, эмоционально незрелыми, капризными, что делает их предрасположенными и к демонстративным угрозам и к пассивным способам ухода от трудностей. Кроме того, в подростковом возрасте у них может возникнуть желание уйти из-под опеки родителей, нарушить запреты и испытать острые ощущения, что делает их склонными к экстремальному, небезопасному поведению.

3. «Звезды»

В последнее время отдельно выделяют группу одаренных подростков с выраженным перфекционизмом, «комплексом отличника». Для них характерна постоянная тревога за оценки, страх не оправдать завышенные ожидания родителей. Несмотря на формальную успешность семьи, детско-родительские отношения в этих семьях могут быть нарушены – эти дети, как правило, воспитываются в атмосфере «условного принятия». Это означает, что родители любят и поддерживают ребенка, когда он «идеальный» и отвергают его в случае какого-либо негативного проявления с его стороны (агрессия, плохая оценка и др.). Острой суицидоопасной ситуацией для таких подростков является неудача, ошибка. Перфекционизм в его чрезмерной форме проявляется в постоянных попытках доказать себе и социуму свою значимость, успешность, добиться похвалы значимых других даже ценой психического и телесного истощения. Причем суть патологических форм перфекционизма в его неутолимости [4]. Все реальные достижения, как правило, обесцениваются подростком, а требования к себе непрерывно возрастают, создавая бесконечный путь улучшения себя, постоянный высокий уровень тревожности. Известны случаи суицидальных попыток у таких подростков даже из-за одной двойки, которую субъективно они воспринимают, как «крах». Разочарованность собой, страх отвержения родителями – крайне суицидоопасны для этой категории. В подростковом возрасте высокий интеллект, одаренность могут обернуться постоянными размышлениями на тему смысла жизни, часто приводящими к мыслям о ее бессмысленности.

То есть, возможен вариант, когда внешнее благополучие подростков с хорошей успеваемостью скрывает серьезные личностные проблемы, повышенную тревожность в «гонке» за успехом.

Итак, как мы видим, не столько психотравмирующая ситуация может провоцировать суицидальное поведение. Крайне важными являются индивидуальные особенности самого подростка и стиль детско-родительских отношений. Именно эти внутренние предпосылки делают одного подростка способным преодолеть стрессовую ситуацию, жизнестойким в трудной жизненной ситуации, а другого делают уязвимым и беспомощным, способным причинить себе вред вплоть до лишения себя жизни. Раннее выявление личностных характеристик, увеличивающих риск суицида – один из самых существенных механизмов профилактики суицидов. При выявлении у подростка склонности к суицидальному поведению, необходимо срочно предпринять меры по предотвращению суицидальных действий. Оказать помощь в данной ситуации могут, прежде всего, психологи. Важно, чтобы психолог не выходил за пределы своей компетенции, и в случае необходимости рекомендовал родителям (законным представителям) подростка обратиться за помощью к врачу-психиатру.

Даже к незначительным на первый взгляд обидам и жалобам подростка необходимо относиться внимательно, все суицидоопасные ситуации рассматривать как истинные и неотложно реагировать на любые суицидоопасные признаки. Подростки, находящиеся в пресуицидальном и постсуицидальном периоде, нуждаются в длительном индивидуальном психологическом сопровождении. Любовь, забота и принятие родителей, психолого-педагогическое сопровождение может помочь преодолеть суицидальные мысли.

Профилактические меры по развитию жизнестойкости подростков

Со стороны родителей, педагогов, психологов, врачей необходимы профилактические меры по укреплению жизнестойкости подростков и развитию их умения позаботиться о себе на всех уровнях становления его личности.

1. Телесный уровень (необходимо развивать в ребенке приятие собственного тела, обучать навыкам заботы о теле и гигиены, навыкам снятия напряжения через занятия спортом, творческими видами деятельности).

2. Эмоциональный уровень (необходимо развитие навыков осознания, вербализации, контроля эмоций, обучение социально приемлемым способам отреагирования эмоций – рисование, лепка, спорт и др.).

3. Познавательный уровень (необходимо развивать позитивное мышление, смягчать максимализм и категоричность установок).

4. Ценностный уровень (необходимо транслировать ребенку ценности и смыслы жизни, транслировать ценность собственного «Я» и жизни вне зависимости от обстоятельств и неудач, развивать культуру взаимопомощи).

5. Поведенческий уровень. Необходимо обучать ребенка различным эффективным стратегиям совладания с трудными ситуациями:

- поиск помощи у взрослых (родителей, учителей, врачей, психологов) и сверстников;
- нахождение позитивного аспекта в любой трудности – в любом событии, даже самом негативном, можно увидеть некий личный смысл и жизненный урок;
- развитие чувства юмора у ребенка, умение посмеяться над ситуацией и над собой;
- отсрочка решения, терпение, ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации вместо импульсивных действий;
- занятие творчеством, символическое удовлетворение потребностей;
- фантазирование о хорошем будущем, приводящее к чувству надежды.

Ключевые задачи, стоящие перед родителями, педагогами, сопровождающими психологами:

- помочь подростку пережить травмирующие ситуации через их принятие и осознание, извлечение из них личного жизненного опыта;
- помочь актуализировать творческие, интеллектуальные, личностные, а в более старшем возрасте – и духовные ресурсы для выхода из ситуации;
- акцентировать внимание подростка на том, чем он сам может помочь себе и чем ему могут помочь другие;
- способствовать повышению чувства самооценности и самоуважения вне зависимости от трудностей и ошибок; способствовать восприятию жизни как индивидуального и значимого личного пути;
- расширить диапазон социально приемлемых средств решения трудных жизненных ситуаций;
- помочь в формировании новых целей, новой мечты, планов на ближайшее будущее.

Чем большим количеством жизнеутверждающих факторов, таких как ценность жизни и себя, надежда, жизненная перспектива, юмор, взаимопомощь, творчество и др. обладает подросток, тем сильнее его «психологическая защита», тем прочнее его антисуицидальный барьер.

С целью профилактики суицидального поведения подростков важно взаимодействие органов образования с медико-психолого-педагогическими комиссиями, центрами психолого-медико-социального сопровождения, органами здравоохранения, социальной защиты, правоохранительными организациями.

Подростки с суицидальным риском или уже совершившие попытку относятся к детям с особыми образовательными потребностями. Они, как правило, осваивают основную общеобразовательную программу (ООП), но для этого им необходимы определенные условия, например, создание индивидуального учебного плана, обучение на дому, постоянное психолого-педагогическое сопровождение.

В случае же стойкой неуспешности, неуспеваемости по основным предметам, также провоцирующей суицидальный риск, таким подросткам могут быть рекомендованы специальные условия для получения образования, то есть своевременный переход на адаптированную основную общеобразовательную программу (АООП).

В Москве специальные условия для получения образования детей с ОВЗ, инвалидностью определяет Центральная психолого-медико-педагогическая комиссия (ЦПМПК), деятельность которой регламентируется Приказом Минобрнауки РФ от 20.09.2013 г. № 1082.

Кроме того, в связи с личностными особенностями для обучающихся с суицидальным риском или совершивших суицидальную попытку могут быть предоставлены условия при сдаче ГИА-9 (Приказ Минобрнауки России от 25.12.2013 г. № 1394) или ГИА-11 (Приказ Минобрнауки России от 26.12.2013 г. № 1400).

Всем обучающимся с медицинским подтверждением диагноза ЦПМПК рекомендует: увеличение продолжительности экзамена на 1,5 часа, увеличение продолжительности экзамена по иностранным языкам (в разделе «Говорение») на 30 минут.

Обучающиеся с ОВЗ, инвалидностью могут сдавать ГИА в форме государственного выпускного экзамена (ГВЭ) как письменно, так и устно. Количество сдаваемых экзаменов для них может быть сокращено до 2 обязательных в 9-м классе.

В случае если обучающийся данной категории в течение продолжительного времени обучался на дому или в медицинских организациях и по медицинским показаниям не может быть доставлен на пункт проведения экзамена, ему может быть рекомендовано проведение ГИА на дому.

Таким обучающимся, учитывая склонность к аффективным вспышкам, может быть также предоставлен сопровождающий на экзамене ассистент, функцию которого выполняет педагог-психолог.

Таким образом, профилактика суицидального поведения подростков, в том числе – как можно более раннее выявление психологических предпосылок суицидального поведения, своевременная медицинская диагностика, обучение с созданием специальных условий образования и сдачи ГИА, психолого-педагогическое и медицинское сопровождение приведет к последовательной системе профилактики и сопровождения таких обучающихся на всех уровнях образования.

1. *Бизина Л.Н., Хохлова Н.В., Авдеева Л.В., Левшакова Т.М., Чернова О.В.* Анализ суицидного поведения девушек-подростков, поступивших в ГПБ № 3 им. И.И. Скворцова-Степанова за период с 2007 по 2012 гг. // XI Мнухинские чтения «Актуальные проблемы психиатрии, психотерапии, клинической психологии семьи и детства». СПб., 2013. С. 70–72.

2. *Войцех В.Ф.* К проблеме деструктивного поведения молодежи и методам профилактики // Проблемы современной молодежи: Всерос. конф. СПб., 2002. С. 25–26.

3. Резолюция Всероссийского сетевого форума с международным участием «Национальная стратегия действий в интересах детей: навстречу Десятилетию детства». URL: <https://мониторингсид.рф/>.

4. *Соколова Е.Т., Сотникова Ю.А.* Проблема суицида: клинико-психологический ракурс // Вопросы психологии. 2006. № 2. С. 103–115.

5. *Тарасова С.Ю., Сотникова Ю.А.* Психологическое сопровождение детей условной нормы здоровья с устойчивыми трудностями адаптации к школе // Психология и школа. 2014. № 3. С. 85–101.

АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА, СОЦИОМЕТРИЧЕСКИЙ СТАТУС И СУВЕРЕННОСТЬ КАК ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА ПОДРОСТКОВ*

В.Е. Купченко

Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

E-mail: kupchenko07@mail.ru

В данной статье описано, что возбудимый, тревожный, эмотивный, циклотимный типы акцентуации характера оказывают влияние на параметры, которые выражают степень суицидального риска у подростков. Статус и суверенность/депривированность личностного пространства влияют на возможное появление риска суицидального поведения.

Ключевые слова: суицидальный риск, подросток, акцентуации характера, социометрический статус, суверенность, факторы.

PERSONAL ACCURACY, SOCIOMETRIC STATUS AND SOVEREIGNTY AS THE FACTORS OF SUICIDAL RISK OF ADOLESCENTS

V.E. Kupchenko

Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University

E-mail: kupchenko07@mail.ru

This article describes that excitable, anxious, emotive, cyclo-timous types of character accentuation affect parameters that express the degree of suicidal risk in adolescents. The status and sovereignty / deprivation of the personal space affect the possible appearance of a risk of suicidal behavior.

Keywords: suicidal risk, adolescent, character accentuation, sociometric status, sovereignty, factors.

В современном мире все более распространенной становится проблема подросткового суицида. Именно подростковый возраст является одним из «пиков» суицидального риска в онтогенезе человеческой жизни. Объясняется это психофизиологическими, психологическими и социальными новообразованиями подростничества: гормональной перестройкой, уязвимостью Я-концепции, незрелостью волевой сферы и неустойчивостью, аффективностью сферы эмоциональной. Совокупность этих характеристик создает благоприятную почву для развития разного рода девиаций в подростковой среде, в том числе, аутоагрессивной направленности, крайней формой которой является суицид. Суицидальный риск, как и суицидальное поведение, сложный и многомерный процесс. Риск суицидального поведения определяется комплексом биологических, индивидуально-психологических и социально-средовых факторов. Именно поэтому многие исследователи считают необходимым направлять свое внимание на изучение факторов суицидального риска с целью своевременного обнаружения, снижения, по возможности, и устранения влияния этих факторов на личность и тем самым предотвращения актов самоубийства. Подростковый возраст – период активного становления и формирования личности. На этот период для подростка приоритетным считаются общение, межличностные отношения, в частности со сверстниками, и то, какое положение подросток

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-00500.

занимает в этих взаимоотношениях. Отчужденность и изолированность подростка от общения, от активных взаимоотношений, благодаря психологическим или внешним причинам, негативно влияет на его отношение к окружающей действительности.

Подростковый возраст является кризисным, нестабильным периодом. Для подростка в это время значимо ощущение психологической безопасности и защищенности, наличие автономности личностного пространства. Недостаток психологической безопасности и защищенности могут выступать факторами суицидального риска, поскольку в момент систематического нарушения этих границ подросток сталкивается с непониманием со стороны взрослых, сверстниками, он не ощущает себя защищенным и перестает доверять окружающему миру, что оказывает влияние на его психоэмоциональное состояние. В нашей работе рассмотрим психологическое пространство личности как совокупность социальных и личностных характеристик, с которыми человек себя отождествляет: собственное тело, территория, социальные связи, привычки, взгляды, вещи, ценности.

Следует заметить, что социальные воздействия оказывают неоднозначное влияние на подростка, при этом опосредуются личностными особенностями. Ключевыми характеристиками личности является характер и акцентуации характера, которые проявляются в этот период. В фокусе наших исследовательских интересов оказались такие факторы суицидального риска как акцентуированные черты характера, статус подростка в группе, суверенность его личностного пространства.

В описываемом нами исследовании, выполненном под нашим руководством М.В. Быковой, приняло участие 68 подростков: 40 женского пола и 28 мужского пола 15–16 лет – воспитанников одной из школ г. Омска. Диагностика суицидального риска – сложная задача, при решении которой в нашей работе мы основывались на следующих положениях:

– изучение личностных особенностей подростков (депрессивность, невротизация, общительность) позволяют определить вероятность возникновения риска суицидального поведения;

– оценка поведенческих признаков (особенности поведения подростка дома, в школе, общее эмоциональное состояние, степень социальной адаптации/дезадаптации) являются параметрами, определяющими вероятность возникновения суицидального риска.

С целью диагностики суицидального риска подростков мы применяли:

1. Методика определения суицидальной направленности (ИСН), ориентирована на выявление установок суицидального характера у подростков 13–18 лет, на основе его собственных оценочных суждений [1];

2. Методика изучения акцентуаций личности (К. Леонгард – С. Шмишек), направлена на диагностику типов акцентуаций характера [3];

3. Социометрический метод (Я. Морено), предназначен для изучения и оценки межличностных отношений в группе, на определение симпатий и антипатий, исходя из числа взаимных выборов. Вопросы подбираются таким образом, чтобы оценить межличностные отношения в эмоциональной и деловой сферах [2];

4. Опросник «Суверенность психологического пространства» (СПП) (С.К. Нартова – Бочавер), изучает личностное пространство личности: автономию пространства или ограниченность его границ. Психологическое пространство рассматривается как совокупность социальных и личностных характеристик, с которыми человек себя отождествляет: собственное тело, территория, социальные связи, привычки, взгляды, вещи, ценности [2].

Для педагогов и родителей:

1. Авторская анкета для оценки поведенческих критериев риска суицида (В.Е. Купченко, О.Ю. Гроголева);

2. Карта суицидального риска (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер), предназначен для определения степени выраженности риска суицидального поведения у подростков [3].

Применение дисперсионного анализа позволило нам определить влияние акцентуаций характера, статуса, компонентов суверенности пространства на личностные характеристики и поведенческие признаки, которые способствуют вероятности возникновения суицидального риска. Следует отметить, что полученные нами результаты могут говорить исключительно о тенденциях, поскольку выборка, включающая подростков с низким уровнем суицидального риска мала, поэтому возникает необходимость ее дальнейшего расширения для подтверждения выявленных закономерностей.

По результатам нашего исследования мы можем заявить, что на возникновение суицидального риска подростка оказывают влияние такие факторы, как демонстративный тип акцентуаций характера на уровне тенденций, застревающий, возбудимый, гипертимный, тревожный эмотивный и циклотимный типы акцентуаций характера. Статус подростков в группе и компоненты суверенности личностного пространства оказывают влияние на суицидальный риск подростков.

Застревающий тип акцентуаций характера влияет на выраженность депрессивности ($f = 5,359$ при $p \leq 0,05$) и невротизации ($f = 6,337$, при $p \leq 0,05$) у подростков: чувствительность к обидам и огорчениям, уязвимость, подозрительность способствует долгим переживаниям произошедших несчастий, отсутствию способности отходить от обид, что приводит к негативным эмоциональным последствиям. В том числе данный тип акцентуаций характера оказывает влияние на поведение подростка в школе ($f = 3,159$, при $p \leq 0,05$), объясняется тем, что застревающий тип характеризуется неразговорчивостью, а, значит, может приводить к такому поведению подростка, которое не является эмоционально одобряемым членами группы и вызывать негативное к нему отношение. Застревающий тип акцентуаций характера влияет на социальную адаптацию подростка ($f = 3,277$ при $p \leq 0,05$), поскольку «застревание» на мыслях, ошибках, чувствительность к переживаниям, неумение отпустить ситуацию замедляют процесс адаптации.

Возбудимый тип акцентуаций характера оказывает влияние на такие характеристики личности подростка как депрессивность ($f = 10,283$ при $p \leq 0,01$) и невротизация ($f = 8,506$, при $p \leq 0,01$). Наличие состояния эмоционального возбуждения, раздражительности, вспыльчивости, неумения контролировать свое поведение приводит к возникновению невротичности личности и состоянию депрессии, что с вероятностью может привести к внезапному, незапланированному суициду.

Гипертимный тип акцентуаций характера оказывает влияние на отношения подростка со сверстниками ($f = 4,311$, при $p \leq 0,05$), поскольку такой тип характеризуется большой подвижностью, общительностью и разговорчивостью, что сказывается на позитивность взаимоотношений. В тоже время, подросток с гипертимным типом акцентуаций характера не ощущает чувства дистанции в отношениях, что может влиять негативно на взаимоотношения и породить конфликты и противоречия.

Тревожный тип акцентуаций характера оказывает прямое влияние на депрессивность личности подростка ($f = 3,517$, при $p \leq 0,05$), поскольку для данного типа характерны застенчивость, замкнутость, низкая контактность, робость, неуверенность в себе, чувствительность, что может приводить к психическим расстройствам и депрессивному состоянию.

Циклотимный тип акцентуаций характера оказывает влияние на депрессивность ($f = 5,067$, при $p \leq 0,05$) и невротизации ($f = 3,856$, при $p \leq 0,05$) личности подростка, в том числе на взаимоотношения со сверстниками ($f = 5,086$, при $p \leq 0,05$). Объяснить это можно тем, что для данного типа характерна смена активных действий на подавленность: резкость смены

настроения, эмоционального состояния, изменение манеры общения с окружающими может приводить к недолгим депрессивным состояниям и ухудшениям отношений.

Позиция подростка в системе межличностных отношений оказывает влияние на то, каким образом подросток будет вести себя в конфликтной ситуации и какие личностные свойства (импульсивность, эмоциональность) будут выражаться. Как правило, подростки, занимающие низкие положения в группе стремятся избегать конфликтных ситуаций, поскольку испытывают трудности в аргументации и ощущают давление со стороны сверстников. Кто-то может занимать позицию активного провокатора, тем самым максимально проявлять свои умения и лидерские качества ($f = 4,812$, при $p \leq 0,05$).

Суверенность территории оказывает влияние на уровне тенденций на отношения подростка со сверстниками. Суверенность социальных связей ($f = 3,598$ при $p \leq 0,05$), ценностей ($f = 4,272$ при $p \leq 0,05$) и общего психологического пространства ($f = 6,220$, при $p \leq 0,05$) оказывают влияние на эмоциональное состояние подростка. Ограниченность общения, запреты родителей в отношении того, с кем их ребенок должен общаться может приводить к подавленности настроения, тоски, угрюмости, обиды. Навязывание мнений, взглядов, установок подростку вызывает злость и даже агрессию в отношении того, кто стремится это сделать. В целом, ограниченность, применения насилия, нарушение целостности личностного пространства подростка определяет его эмоциональное благополучие.

Таким образом, выявлено, что определенные типы акцентуаций характера (возбудимый, тревожный, эмотивный, циклотимный типы) оказывают влияние на параметры, которые выражают степень суицидального риска у подростков. Статус и суверенность / депривированность личностного пространства как факторы влияют на возможное появление риска суицидального поведения.

Знания о влиянии на суицидальный риск акцентуаций характера, статуса подростка в группе, суверенности личностного пространства, об особенностях личностных и поведенческих признаков, характеризующих степень риска суицидального поведения, облегчают индивидуальную психологическую работу в отношении снижения степени вероятности возникновения данного феномена. Полученные знания могут служить основанием для создания эффективных тренингов и мероприятий по коррекции, направленных на снижение риска самоубийства в подростковом возрасте. Следует отметить, что полученные результаты позволили нам обозначить рекомендации для педагогов, родителей в вопросе данного феномена в подростковом возрасте.

1. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: методические рекомендации. М., 1980. 55 с.

2. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: монография. М.: Прометей, 2005. 312 с.

3. Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения: методические рекомендации для педагогов-психологов / сост.: В.В. Полякова, С-С.А. Ооржак. 2013. Т. 3. 120 с.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК КОПИНГ-РЕСУРС В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Ю.В. Потапова, О.С. Жарина

Россия, Омск, Омский государственный медицинский университет

E-mail: kardova.jv@gmail.com

Статья посвящена изучению переживания стресса у студентов с разным уровнем жизнестойкости, а также выявлению более и менее эффективных копинг-стратегий, которые юноши и девушки используют в процессе учебной деятельности. Исследование проводилось на студентах медицинского университета 2 курса лечебного факультета. Было выявлено влияние повседневного стресса на уровень жизнестойкости в целом и принятия риска как ее компонента. В свою очередь, эти личностные особенности влияли на выбор копинг-стратегий (эмоционального копинга и поиска поддержки), которые по-разному отражались на эффективности совладания в ситуации экзамена. Эмоциональный копинг был менее адекватен, а поиск поддержки – более благоприятен для преодоления данной ситуации.

Ключевые слова: жизнестойкость, стресс, юношеский возраст, студенты, копинг-стратегии.

HARDINESS AS A COPING-RESOURCE IN THE ADOLESCENCE

Yu.V. Potapova, O.S. Zharina

Russia, Omsk, Omsk State Medical University

E-mail: kardova.jv@gmail.com

The article is devoted to the study of the experience of stress among students with different levels of hardiness, as well as the identification of more and less effective coping strategies, which are learned in the learning process. The study was conducted on the students of the Medical University of the 2nd year of the Faculty of Medicine. The impact of everyday stress on the level of resilience in general and the acceptance of risk as a component of it have been identified. In turn, these personal characteristics influenced the choice of coping strategies (emotional coping and seeking support), which in different ways influenced the effectiveness of coping in the situation of the exam. Emotional coping was less adequate, and the search for support was more conducive to overcoming this situation.

Keywords: hardiness, stress, adolescence, students, coping-strategies.

Юношеский возраст для многих современных молодых людей становится порой подготовки к профессиональной деятельности, серьезных изменений в личности, связанных в частности с освоением профессиональных задач, глубоким осознанием значения выбранной профессии для самого человека и общества в целом. В этом смысле студенты медицинского университета, зачастую, подвергаются двойной нагрузке: с одной стороны – это объективно существующие требования к их деятельности со стороны преподавателей, высокая интенсивность нагрузок, с другой – субъективное ощущение высокой значимости своей профессии для общества, невозможность из-за этого снизить уровень притязаний. Из-за этого порой проблемы, связанные с обучением, особенно актуализирующиеся в период сессии, могут провоцировать развитие сильного стресса. Интенсивная умственная нагрузка, ликвидация задолженностей, работа с большим количеством информации, которую необходимо запомнить в короткие сроки, нарушение режима дня – это основные причины возникновения стресса у студента [3], и они особенно ярко проявляют себя в период экзаменационной сессии.

Вместе с тем было выявлено, что ситуация оценивания, лежащая в основе экзаменационного стресса, носит амбивалентные оценки в сознании студентов: с одной стороны, она описывается разновозрастными группами студентов как трудная и неприятная, с другой – значимая, способствующая самореализации [5]. Вероятнее всего, оценка ситуации экзамена зависит от внутренних качеств студента, степени его компетентности в совладании со стрессами вообще и связанными с учебой трудными ситуациями в частности.

Значение способности личности успешно преодолевать трудности, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам, или жизнестойкости, в современном мире трудно переоценить: она необходима для совладания со стрессом и поддержания нормального психического здоровья. Жизнестойкость – это черта личности, позволяющая справляться со стрессом эффективно и всегда в направлении личностного роста. В ее структуре С. Мадди было выделено три компонента – это вовлечённость, контроль и принятие риска [6]. Понимание связи жизнестойкости и особенностей переживания стресса может стать ключом к тому, чтобы разработать эффективные методики психологической помощи обучающимся.

Объектом исследования является личность, предметом – жизнестойкость как копинг-ресурс личности. Цель: изучить жизнестойкость личности как копинг-ресурса в юношеском возрасте. В ходе проведения исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) оценить уровень стресса у студентов в период сессии и в повседневной жизни;
- 2) выявить влияние уровня выраженности повседневного стресса студентов на жизнестойкость и ее компоненты;
- 3) выявить влияние жизнестойкости на выбор копинг-стратегий при экзаменационном стрессе;
- 4) определить влияние разного рода копинг-стратегий на особенности переживания экзаменационного стресса.

Были использованы методы тестирования, анкетирования. Методики исследования: шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона [1]; тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева [2]; опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д. Эндлера, Д. Джеймса, М. Паркера в адаптации Т.Л. Крюковой [4]; авторская анкета. Методы математической статистики: первичные описательные статистики, t – критерий Стьюдента, однофакторный дисперсионный анализ. Выборку в исследовании составили студенты 2 курса лечебного факультета медицинского университета в количестве 64 человек.

Перейдем к анализу результатов. Были обнаружены значимые различия в уровне проявления стресса в повседневной жизни (77,7 балла), и в период экзаменационной сессии (109,2 балла) ($t = 10,04$; $p \leq 0,001$). Это означает, что стресс на экзамене существенно превосходит по своей силе уровень стресса в повседневной жизни, что является в принципе достаточно предсказуемым результатом, выделяя сессию как особенный, наполненный различными трудностями период жизни студента.

Было также обнаружено влияние повседневного стресса на жизнестойкость в целом ($F = 7,7$, $p \leq 0,001$) и уровень принятия риска ($F = 4,2$, $p \leq 0,01$) как ее компонента. Этот результат достаточно интересен сам по себе, поскольку принято считать, что именно личностные черты воздействуют на особенности эмоциональных реакций в тех или иных ситуациях, поскольку являются более стабильными конструктами. В данном исследовании, напротив, ситуативный фактор (уровень повседневного стресса) выходит на первый план, определяя психологические свойства. Возможно, все дело в том, что личность молодых людей продолжает формироваться и внешние факторы еще играют достаточно важную роль в ее трансформации.

Далее мы исследовали влияние жизнестойкости на различные виды копинга в период экзаменационной сессии. Были обнаружены значимые различия в уровне проявления копинга поиска поддержки у групп с разным уровнем выраженности жизнестойкости ($t = -2,13$;

$p \leq 0,05$), при этом данный копинг чаще использовали студенты со средним уровнем жизнестойкости. Также выявлено влияние принятия риска на проблемный ($F = 6,4$, $p \leq 0,01$) и эмоциональный копинг ($F = 7,1$, $p \leq 0,01$) на сессии. При этом студенты с высоким принятием риска чаще использовали проблемный копинг и реже – эмоциональный. Вероятно, умение идти на риск взаимосвязано с большей решительностью, активностью в поведении и совладании. Так, люди с развитой способностью рисковать, терпеть неопределенность, выбирали проблемный копинг, который связан с конкретными поведенческими ответами на ситуацию, тогда как студенты с низким принятием риска в стрессовой ситуации, вероятнее всего, страшлись перемен, замыкаясь в своих эмоциональных реакциях, фокусируясь на внутренних переживаниях.

Также было определено влияние копинг-стратегий на уровень экзаменационного стресса в период сессии: эмоциональный копинг его усиливает ($F = 5,04$, $p \leq 0,01$), а копинг поиска поддержки снижает ($F = 4,5$, $p \leq 0,05$). Таким образом, эффективным совладанием в период сессии является отстранение от излишних эмоций и попытки найти информацию о событии (вероятно, через общение с однокурсниками, старшими товарищами), отклик другого человека на свои собственные переживания (через обмен интерпретациями трудной жизненной ситуации с друзьями). Не зря студенчество является особенной социальной группой с развитой идеей о сотрудничестве, взаимопомощи («студенческом братстве») – такое поведение позволяет эффективно справляться с актуальными для данного этапа развития личности трудными жизненными ситуациями.

По результатам исследования можно сделать несколько выводов:

1. Уровень экзаменационного и повседневного стресса студентов значительно отличаются друг от друга, при этом в период сессии выраженность стресса гораздо выше.

2. Повседневный стресс снижает жизнестойкость в целом, а также такой ее компонент, как принятие риска.

3. Студенты со средним уровнем жизнестойкости предпочитают использовать копинг поиска поддержки. Высокий уровень развития принятия риска провоцирует использование проблемного, а низкий – эмоционального копинга.

4. Копинг поиска поддержки снижает экзаменационный стресс, а эмоциональный копинг его усиливает.

Таким образом, можно связать исследуемые нами понятия: повседневный стресс влияет на уровень жизнестойкости человека, она в ряде своих компонентов формирует профиль копинг-поведения, оптимально сказывающийся на совладании в период сессии. Это означает, что психокоррекционная работа в студенческой среде, направленная на формирование эффективных стратегий совладания с экзаменационным стрессом, должна вестись не напрямую, а опосредованно и поэтапно. Первым шагом в данной области должно быть формирование способности эффективно совладать с повседневным стрессом, затем необходимо помочь юношам и девушкам сформировать и поддержать развитие их жизнестойкости и способности к принятию риска, а далее – научить их выбору адекватных копинг-стратегий в ситуации оценивания.

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. С. 41–46.

2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. С. 10–15.

3. Киселева Е.В., Акутина С.П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой ученый. 2017. № 3(83). С. 417–419.

4. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.

5. Маленова А.Ю. Оценка нормативных учебных стрессоров субъектами психологического образования разного возраста // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2012. № 2 (10). С. 138–143.

6. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. С. 178–209.

ПРОФИЛАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРЫ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ*

И.И. Рахимова

Узбекистан, Ташкент, Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами

E-mail: indira.rahimova.1987@mail.ru

В данной статье описано исследование проявления феномена зависимости от компьютерных игр на основании разработанной концепции. Также экспериментальное выявление психологической особенности проявления ярковыраженной зависимости от компьютерной игры юношеского возраста.

Ключевые слова: компьютерная игра, зависимость, юношеский возраст, социальный статус, мотивация, гендерные особенности.

PREVENTION OF DEVELOPMENT OF DEPENDENCE ON COMPUTER GAME AT YOUNG AGE

I.I. Rakhimova

Uzbekistan, Tashkent, Tashkent State Pedagogical University named after Nizami

E-mail: indira.rahimova.1987@mail.ru

In given article is described study of the manifestation of the phenomenon of the dependency from computer games on the grounds of designed to concepts. Also Experimental revealing the psychological particularity of the manifestation of the dependency from computer play teenager.

Keywords: computer game, dependency, teenager, social status, motivation, gene of the particularity.

Процесс формирования феномена зависимости от компьютерной игры имеет сложную конфигурацию, охватывающую как психологическую, социально-общественную так и педагогическую сферу развития личности. Это свидетельствует о необходимости создания коррекционного поля трех плоскостей – психологического, педагогического и социально-общественного. На сегодня отсутствует слаженность взаимодействия этих компонентов. Каждое из звеньев функционирует самостоятельно, и ограничено лишь постановкой проблемы – развития, формирования протекания феномена зависимости от компьютерной игры. Постановка проблем представлена в виде психологических научных исследований. На практике же остаются неразрешенными проблемы педагогического взаимодействия с детьми, увлекающимися компьютерными технологиями. Отсутствует четкость позиций педагогического и общественного отношения к проблеме феномена ЗКИ [2]. С одной стороны педагоги сталкиваясь с девиантным поведением чувствуют необходимость в применении жестких мер воспитания, с другой стороны в период неприятия себя и других личность нуждается не в общественном порицании и осуждении, а в толерантном отношении и понимании. Такого рода отношение без включения строгих ограничений может усилить проявления зависимости. Кроме того отдельно необходимо организовывать работу с родителями детей зависимых от компьютерных

* Работа выполнена на основе фундаментального проекта № ОТ-Ф1-126 «Разработка, научное обоснование и практическое внедрение методов психодиагностики показателей психологической зрелости молодежи Узбекистана».

игр. Так как родители в большей степени общаются с детьми и могут провоцировать изменения в поведении ребенка увлеченного игрой. Отсутствие необходимой информации относительно проявления зависимости от компьютерной игры на различных возрастных этапах провоцирует формирование неверных родительских установок на поведение ребенка. Отсюда и конфликты и сложность их решения. Анализ психолого-педагогических проблем натолкнул нас на мысль о необходимости создания коррекционного пространства вокруг ребенка. Под коррекционным пространством мы понимаем сферу разносторонних, но взаимодополняющих воздействий на ребенка с целью профилактики формирования зависимости от компьютерных игр. Коррекционное пространство включает в себя три сферы: психологическую, педагогическую и социально-общественную [3]. Каждая из сфер представлена тем или иным специалистом. Специалисты работающие с детьми, как правило, имеют как педагогическое, так и психологическое образование. Однако работа по преодолению формирования зависимостей требует специальной подготовки: информационной, диагностической, коррекционной. Рассмотрим каждое из направлений.

Психологическое коррекционное пространство представлено – практической психологией – психологами лицеев, колледжей, школ. В работу практического психолога не входит работа по коррекции зависимости от компьютерных игр. Данная форма зависимости не имеет точной формулировки отсюда и отсутствие специального пакета диагностических и коррекционных мероприятий [1].

Педагогическое коррекционное пространство представлено – учителями, воспитателями, педагогами школ, лицеев, колледжей. В обязанность учителей предметников не входит работа по профилактике зависимости от компьютерных игр. Как правило, они не интегрируют игры в учебно-воспитательный процесс и не проявляют интереса к увлечениям школьников. Что касается классных руководителей то их занятость не всегда дает им возможность верно отграничить девиации и правильно выбрать способ её преодоления. Классные руководители нуждаются в организационном мини-тренинге.

Социально-общественное коррекционное пространство представлено представителями СМИ, занимающимися проблемами молодежи, специалистами, организующими досуг молодежи [4]. Это пространство как правило охватывает социально активную молодежь, тогда как категория склонная к формированию зависимости от компьютерных игр, остается в стороне.

Экспериментальное исследование феномена зависимости от компьютерной игры позволило нам изучить последовательность его формирования: интерес к компьютерной игре – развивающий потенциал компьютерной игры – увлечение компьютерной игрой – наличие дезадаптации и проблем социализации – компенсаторные возможности игры – усиление проблем социализации – уход от реальных проблем (избегание, соперничество, низкое сотрудничество) в мир компьютерной игры – зависимость от игры – искажение развития эмоциональной, нравственной сфер – усиление зависимости – единственный способ решения проблем социализации – уход (непринятие себя и окружающих) – отчужденность.

Целью нашего исследования являлось выявление и изучение социально психологических факторов, детерминирующих развитие феномена компьютерной зависимости молодежи от 7–17 лет.

Юношеский возраст, возраст становления и поиска путей для самореализации. В данном процессе особое место отведено индивидуально-типологическим особенностям личности, её способам самореализации. Изучение феномена зависимости от компьютерных игр является одним из сложных вопросов современной акмеологии. Вопрос формирования и развития зависимости является сложной задачей возрастной и педагогической психологии, требующего своевременного решения. Развитие способностей сопротивления формированию всевозможных зависимостей в юношеском возрасте (Лейтес С.) является задачей актуальной, ибо те

учащиеся, которые сделали свой профессиональный выбор, на столь раннем этапе своей жизни, в сторону дальнейшего освоения новых технологий, должны иметь возможность работать над собой, совершенствовать задатки и имеющиеся способности. Никому не секрет, сколько трагедий случается в жизни, людей связавших свою жизнь с узкоспециальными дисциплинами, потратившими годы своей жизни, но несумевшие реализоваться. Именно у них наблюдается склонность к аддитивному поведению в большинстве случаев. Преодолеть этот риск можно при своевременном обращении внимания на психологические проблемы данных лиц и с помощью поиска путей эффективного формирования психологических условий развития и совершенствования творческого и личностного потенциала.

1. *Войскунский А.Е.* Информатика и развитие человеческого общения // Социальные проблемы информатизации общества. М.: Изд-во ВНИИСИ, 1988. С. 29–38.

2. *Выготский Л.С.* Проблема возраста // Собрание сочинений. М.: Педагогика, 1984. С. 244–268.

3. *Дрена М.И.* Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Пятигорск: Пятигор. гос. лингвист. ун-т, 2010. 22 с.

4. *Мирошниченко А.В.* Трансформация смысловой сферы юношей с различным уровнем компьютерной зависимости: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д.: Юж. Федер. ун-т, 2010. 23 с.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

М.М. Рыскулова, Ж.К. Бекова

*Казахстан, Астана, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева
E-mail: ryskulova-75@mail.ru*

В статье рассматриваются гендерные особенности у студентов. Для изучения проведена методика «Копинг-тест» Р. Лазаруса на студентах ЕНУ им. Л.Н. Гумилева.

Ключевые слова: гендер, копинг-поведение, стресс, копинг-стратегии.

GENDER PECULIARITIES OF COPING BEHAVIOR AMONG STUDENTS

M.M. Ryskulova, Zh.K. Bekova

*Kazakhstan, Astana, L.N. Gumilyov Eurasian National University
E-mail: ryskulova-75@mail.ru*

The article examines the gender characteristics of students. To study the technique of "Coping test" of R. Lazarus on the students of L.N. Gumilyov ENU was carried out.

Keywords: gender, coping behavior, stress, coping strategy.

Учащиеся высших учебных заведений подвержены воздействию немалого количества кризисных ситуаций, вследствие чего можно с уверенностью сказать, что стрессовые состояния – актуальная проблема для образовательного процесса в целом.

Каждодневные перегрузки оказывают стрессовое влияние на самочувствие, соматические и психические функции студентов юношей и девушек. Новая среда образовательного процесса требует от студента новых систем реагирования в стрессовой ситуации.

Психологическое предназначение coping состоит в том, чтобы эффективнее адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, избежать или привыкнуть к ним, таким образом, погасив стрессовое действие ситуации. Задача копинга – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

В настоящее время поведенческие копинг-стратегии подразделяются на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные.

Р. Лазарус, работая с С. Фолкманом, также выделил два вида копинга:

– проблемно-ориентированный (все усилия концентрируются на проблеме и ее решении) – активная форма совладающего поведения, которая заключается в активном преодолении, сознательном устранении или уменьшении воздействия стрессовой ситуации;

– эмоционально-ориентированный (максимальное внимание уделяется эмоциональному отношению к происходящему) – пассивная форма преодоления путем использования различного рода защитных механизмов, направленных не на изменение стрессовой ситуации, а на снижение эмоционального напряжения [1].

Большая часть студентов, обучающихся очно, по мнению М.А. Одинцовой, чаще всего выбирают способ совладания, концентрирующийся на задаче. Но если рассматривать половые различия в выборе того или иного способа преодоления стресса, то выясняется, что, в отличие от юношей, девушки с большей частотой избирают эмоционально-ориентированный путь [3].

В вопросе выделения конкретных копинг-стратегий следуя за Р. Лазарусом в соавторстве с С. Фолкманом Дж. Амирханом было выделено 3 группы стратегий совладающего поведения:

– стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая модель поведения, при которой индивид стремится задействовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска вероятных методов эффективного разрешения ситуации либо проблемы;

– стратегия поиска социальной поддержки – это форма активной поведенческой стратегии, которая заключается в том, что индивид для плодотворного разрешения проблемы сосредотачивается на помощи и поддержке, идущей от окружающего его социума: семьи, друзей, значимых других;

– стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой индивид всячески пытается избежать связи с окружающей его реальностью, уйти от разрешения трудностей [2, с. 24].

В настоящее время существует свыше 400 копинг стратегий [4]. Так происходит потому, что практически каждый ученый в своих работах вводит несколько новых стратегий преодоления. С одной стороны это порождает некую неразбериху и затрудняет появление общепринятой классификации, с другой стороны, чем больше выбор, тем больше вариантов совладания со стрессом. К тому же, некоторые ученые указывают на исследования, результаты которых привели к пониманию о том, что, чем больше у человека набор и разнообразие копинг-стратегии в ходе разрешения трудных ситуаций, тем более успешно протекает его адаптация к условиям стресса [5].

Анализ отечественных и зарубежных исследований копинга свидетельствует о различиях в выборе стратегий и тактик совладания представителями женского и мужского пола.

Так, согласно данным Э. Фрайденберга, девушки чаще применяют такие копинг стратегии, как снятие напряжения, фантазирование, поиск социальной поддержки, мечты, в то время как юноши, предпочитают спорт и физическую активность [8].

По результатам исследований Т.Л. Крюковой, Е.С. Балабановой, ориентированность на использование эмоциональных стратегий и поиск социальной поддержки наблюдается у девушек в большей степени, чем у юношей [7].

Дж.М. Нил и Э.Э. Стоун (1984) обнаружили, что женщины чаще предпочитают пассивную стратегию или поиск помощи, а мужчины идут на прямое активное действие [5].

В работах зарубежных исследователей (С. Доунован, Б. Кулк, Т. Верофф), показано, что мужчины либо действуют самостоятельно, либо ничего не предпринимают для выхода из тяжелой ситуации, при этом ориентируются только на свои ресурсы [2].

Л.Р. Резяпова при изучении гендерных различий в выборе копинг стратегий выявила, что в целом преодоление стресса имеет общие закономерности и у мальчиков и у девочек. Молодые парни больше предпочитают планировать решение проблемы, чем искать социальной поддержки. Девочки более гибки в использовании стратегий преодоления трудностей в разных сферах жизни, поэтому зачастую прибегают к поиску эмоциональной поддержки, поддержке социальной среды и социальному сравнению.

В общественном сознании заложено, что в процессе преодоления трудностей молодые парни используют более активные, целенаправленные стратегии преодоления, в то время как молодые девушки пытаются справиться с трудностями, применяя стратегии, ориентированные на эмоции, пытаясь выразить их, винить себя или же искать социальную поддержку. Но в исследовании Л.Р. Резяпова установила, что в случае затруднений в общении девушки чаще испытывают отрицательные эмоции, то есть расстраиваются или злятся, а молодые мужчины не предпринимают активных действий [5].

В юности преобладает использование проблемно-ориентированного копинга, что говорит о потребности в изменении когнитивной оценки актуальной проблемной ситуации

путем отстранения себя от поспешных и импульсивных действий. Для юношей характерно полное отрицание, поведенческое и мысленное дистанцирование и избегание травмирующих ситуаций [6].

По данным Г.В. Залевского, Т.Г. Бохан и Э.И. Мещеряковой гендерные различия проявляются в базовых стратегиях преодоления проблемных ситуаций: девушки в преодолении склонны просить поддержку и помощь у других, да и сами способны оказывать поддержку другим; для юношей характерно руководствоваться конструктивной стратегией: планировать, обдумывать, принимать решения и действовать в соответствии с ними.

Для изучения гендерных особенностей мы провели исследование на базе Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, г. Астана. В исследовании участвовали 50 человек в возрасте 17–18 лет, из которых 25 человек составили студенты-парни и 25 – студентки-девушки.

Использовали методику «Копинг – тест» Р. Лазаруса. Методика была изобретена Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 г. на основе когнитивно-феноменологической теории преодоления стресса и адаптирована была в 2004 г. Т.Л. Крюковой, М.С. Замышляевой и Е.В. Куфтяк.

Предназначение данного теста – это выявление копинг-механизмов и способов преодоления трудностей в различных сферах жизнедеятельности индивида. Данная диагностическая методика включает один вопрос: (Оказавшись в трудной ситуации, Я...») и 50 различных ситуаций (утверждений), которые возможно происходили в жизни испытуемого. Вся совокупность утверждений группируется в 8 субшкал (копинг-стратегий): конфронтация (К), дистанцирование (Д), самоконтроль, поиск социальной поддержки (ПСП), принятие ответственности (ПО), бегство-избегание (Б-И), планирование решения проблемы (ППП), положительная переоценка (ПО).

Согласно результатам данной методики по 8 субшкалам, таковы.

1. *Конфронтация.* Конфронтация заключается в разрешении проблем и трудных ситуаций за счет не всегда конкретных действий. Данная стратегия хороша тем, что обеспечивает способность индивида к сопротивлению неблагоприятным обстоятельствам, энергичностью и предприимчивостью при решении тех или иных проблем. 16 % студентов-парней и 8 % студенток-девушек редко используют стратегию конфронтации, 72 % студентов-парней и 84 % студенток-девушек – используют данную стратегию умеренно, иными словами время от времени, и 12 % студентов-парней и 8 % студенток-девушек используют конфронтацию при столкновении со стрессовой ситуацией зачастую.

2. *Дистанцирование.* При дистанцировании индивиду характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, отстранения, юмора и переключения внимания. Дистанцирование как копинг-стратегию выбирают 4 % студентов-парней и 8 % студенток-девушек для редкого использования при столкновении со стрессовыми ситуациями, 72 % парней-студентов и 60 % студенток-девушек – умеренно используют данный копинг-механизм и 4 % студентов-парней и 32 % студенток-девушек – выбрали дистанцирование как часто используемую копинг-стратегию.

3. *Самоконтроль.* Заключается в уменьшении влияния эмоций на восприятие проблемы и выбор стратегии поведения. 16 % парней-студентов и 12 % студенток-девушек используют копинг-стратегию «самоконтроль» редко, 84 % парней-студентов и 80 % студенток-девушек прибегают к этой стратегии иногда и только 8 % студенток-девушек использует самоконтроль при столкновении со стрессовой ситуацией зачастую.

4. *Поиск социальной поддержки* – это копинг-стратегия, заключающаяся в ориентированности индивида на взаимодействие с окружающими людьми. Основные аспекты данной стратегии – это ожидание внимания, совета, поддержки, сочувствия или конкретной действительной помощи. 4 % студентов-парней и 8 % студенток-девушек в редчайших случаях выбирают

данную копинг-стратегию, 96 % студентов-парней и 80 % студентов-девушек выбирают ее – иногда, и лишь 12 % студентов-девушек выбирают стратегию «поиск социальной поддержки» для разрешения проблемы очень часто.

5. *Принятие ответственности.* Выбор этой копинг-стратегии характеризует человека самокритичного, для которого привычно переживание чувства вины и хронической неудовлетворенности собой. 16 % студентам-парням и 8 % студентам-девушкам соответствует низкий уровень проявления данной копинг-стратегии, что говорит о ее редком использовании. 76 % парней-студентов и 80 % студентов-девушек использует данную стратегию иногда. 8 % студентам-парням и 12 % студентам-девушкам соответствует высокий уровень проявления копинг-стратегии «принятие ответственности», что свидетельствует о частом, постоянном использовании копинга в проблемных ситуациях.

6. *Бегство-избегание.* Люди с доминирующей копинг-стратегией «бегство – избегание» зачастую разрешают проблему при помощи ее отрицания, всяческого отвлечения и ухода в собственный мир фантазий. 4 % студентов-парней выбирают этот копинг при разрешении проблем и трудностей – в редчайших случаях, 64 % студентов-парней и 76 % студентов-девушек – время от времени, и 32 % студентов-парней и 24 % студентов-девушек применяют эту копинг-стратегию зачастую.

7. *Планирование решения проблемы.* Подразумевает выработку стратегии разрешения проблемы, составление плана собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов индивида. 72 % студентов-парней соответствует средний уровень проявления, 28 % с высоким уровнем, с низким отсутствует, а у девушек с низким проявлением 8 %, со средним 12 % и с высоким 80 %.

8. *Положительная переоценка.* В данном случае проблема теряет свой смысл как проблема для индивида, а наоборот – выступает как стимул для личностного роста. 8 % студентам-девушкам соответствует низкий уровень проявления данной копинг-стратегии, что говорит о ее редком использовании. 96 % парней-студентов и 56 % студентов-девушек использует данную стратегию иногда. 4 % студентам-парням и 36 % студентам-девушкам соответствует высокий уровень проявления копинг-стратегии «положительная переоценка», что свидетельствует о частом или же постоянном использовании копинга в трудных ситуациях.

Таким образом, проведенное нами исследование дает практический материал для дальнейшего изучения проблемы гендерных различий копинг-стратегий.

1. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М.; Женева, 1989. С. 121–126.

2. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.

3. Одинцова М.А. Жизнестойкость и смысложизненные ориентации студенческой молодежи в условиях энтропии современного российского общества // Мониторинг. 2012. № 2 (108). С. 56.

4. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер. Б.Д. Карвасарский, 2000.

5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.

6. Смирнова К.Н. Проявление копинг-поведения в юношеском возрасте. 2011.

7. Точилина Т.В. Гендерные особенности совладающего поведения у младших подростков // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. 2013.

8. Frydenberg E. Coping competencies: what to teach and when // Theory Into Practice. Wntr, 2004. P. 43–66.

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ КАК ФАКТОР СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА У ПОДРОСТКОВ: ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ*

И.А. Шелковникова, К.Н. Белогай

Россия, Кемерово, Кемеровский государственный университет

E-mail: belogi@mail.ru

В статье проанализированы особенности психоэмоционального состояния подростков и их влияние на суицидальное поведение в гендерном аспекте. Описаны результаты эмпирического исследования группы подростков, показавшего, что пол взаимосвязан с показателями нервно-психического напряжения – уровнем тревожности, депрессивного состояния – как вероятных предикторов суицида.

Ключевые слова: подростки, депрессия, депрессивное состояние, нервно-психическое напряжение, суицидальные риски, суицидальное поведение, гендер.

NEUROPSYCHIC STRESS AS A FACTOR OF SUICIDAL RISK IN ADOLESCENTS: GENDER ASPECTS OF THE PROBLEM

I.A. Shelkownikova, K.N. Belogai

Russia, Kemerovo, Kemerovo State University

E-mail: belogi@mail.ru

The article analyzes the features of the psycho-emotional state of adolescents and their impact on suicidal behavior in the gender aspect. We describe the results of an empirical study of a group of adolescents who showed that they are connected with neuropsychic stress indicators-the level of anxiety, depressive state, as probable predictors of suicide.

Keywords: adolescents, depression, depressed state, neuropsychiatric stress, suicidal risks, suicidal behavior, gender.

Проблема суицидального поведения подростков в России становится в последнее время все более значимой. Если, согласно данным Федеральной службы государственной статистики, с 2011 по 2015 г. смертность от суицидов в подростковой популяции стабильно снижалась в среднем на 10 % в год, то с 2016 г., когда ее количественное значение выросло на 57 %, стала отмечаться обратная тенденция.

Одной из причин роста числа самоубийств в данной возрастной группе и, как следствие, актуализации проблемы стало появление «групп смерти» в социальных сетях с «вербовкой» подростков. Однако не менее значимыми остаются и другие факторы суицидального риска, включающие в себя социально-демографические (пол, возраст, ситуация в семье, материальные проблемы), медико-психологические (соматические и психологические патологии: врожденные и приобретенные хронические заболевания, потеря физиологических функций, депрессивное состояние вследствие одиночества, социальной несостоятельности, неразделенных чувств и т. д., алкогольная и наркотическая зависимости, расстройства личности, акцен-

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект 18-013-00210А.

туации характера), биографические (суицидальные мысли, намерения или попытки в прошлом, нетрадиционная сексуальная ориентация, суицидальное поведение родственников, друзей или иных значимых лиц).

По статистике, мальчики в 3–4 раза чаще, чем девочки кончают жизнь самоубийством. Девочки при этом в 3 раза чаще совершают попытки суицида. В большинстве случаев попытки эти носят демонстративный характер, потому остаются не завершенными. Таким образом, статистические данные дают понимание того, что гендерный аспект играет свою роль в формировании суицидального поведения. При этом малоизученным остается вопрос о том, можно ли обнаружить гендерные различия в таком предикторе суицидального поведения как нервно-психическое напряжение.

Подростковый период – один из критических периодов в жизни, когда человек наиболее уязвим. Он уже не ребенок, но еще и не взрослый, что дает двойственность ощущения себя, своего места в этом мире. При этом сам подросток скорее ощущает себя уже взрослым, а его старшее значимое окружение в лице учителей и родителей не готово его таковым признавать, что часто влечет за собой ощущение собственного физического несовершенства [3]. Происходящие в этот период физиологические процессы повышают эмоциональную возбудимость подростка, его импульсивность, неуравновешенность [6]. Гормональные перестройки идут вместе с социальными, а социальные изменения происходят значительно быстрее способности взрослеющих девочек и мальчиков адаптироваться [1]. Все это переживается достаточно болезненно и может приводить к неустойчивости психоэмоционального состояния, росту нервно-психического напряжения, депрессиям – что часто и происходит. В результате повышается и вероятность проявления какой-либо из форм суицидального поведения (суицидальные мысли, суицидальные попытки и завершенные суициды) [10].

Исследования депрессий у подростков ведутся примерно с первой половины XX в. На сегодняшний день, согласно статистическим данным, около 5 % подростков в той или иной степени страдают депрессивными расстройствами. Однако еще несколько десятков лет назад большая часть психиатров не признавала вероятности возникновения депрессивных состояний в подростковом возрасте, считая, что этому подвержены только зрелые личности [4]. Состояние депрессии у взрослеющего поколения действительно не так просто распознается. В первую очередь, потому, что оно может мимикрировать под «нормальные» возрастные изменения [5]. А также, – в силу их специфики, которая обусловлена возрастом проявления [7].

Различными исследованиями доказано, что по достижении зрелого возраста женщины вдвое чаще страдают депрессиями, чем мужчины. И именно в подростковом возрасте гендерные различия в депрессивном состоянии начинают проявляться впервые, как в качественном, так и в количественном соотношении. Существует гипотеза, что объясняется это гормональными изменениями, связанными с менструальным циклом. Однако подтверждений ее не так много. Гораздо более значимую роль в таких различиях играет отношение к своей внешности. В подростковом возрасте появляются прыщи, повышается сальность волос, начинаются другие гормонально-обусловленные внешние изменения – все это порождает множество комплексов по поводу кажущихся недостатков. Взрослеющие девочки закономерно более остро реагируют на такие метаморфозы со своим внешним видом. Увеличение мышечной массы, жировой ткани они воспринимают как лишний вес и начинают изнурять себя диетами, зачастую совсем отказываясь от пищи. А пищевые нарушения являются одним из предикторов депрессий [8].

Субъективное сравнение собственной внешности с внешностью других девочек также может вызвать стресс. Ощущение себя менее конкурентной за внимание противоположного пола оказывает разрушительное воздействие на еще неокрепшую подростковую психику. Мальчики не воспринимают изменения и недостатки внешности настолько болезненно. Так-

же девочки более остро реагируют на отношение к ним сверстников, учителей и прочего окружения. При ощущении непринятия, опять же, часто субъективном, они более остро чувствуют свою ущербность, что ведет к заниженной самооценке и, как следствие, усиливает депрессивные настроения. Та же реакция и на безответную первую любовь. Также для девочек очень важна эмоциональная близость с родителями. И если таковая отсутствует, если нет достойной поддержки со стороны семьи в итак непростой подростковый период, и уж тем более, если имеет место непринятие, девочка может замкнуться в себе, уйти в свой внутренний мир, что, опять же, является риском развития депрессии. По мнению Э. Фурмана, депрессия и самоубийство состоят в прямо пропорциональной зависимости, то есть, чем более выражена депрессия, тем выше вероятность совершения самоубийства [9].

С целью подтвердить или опровергнуть взаимосвязь нервно-психического напряжения у подростков с полом, нами был проведен констатирующий эксперимент в одной из кемеровских школ. Для диагностики эмоционального состояния у подростков использовались следующие методики: подростковый вариант шкалы депрессии А. Бека, шкала депрессии В. Зунга, опросник «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина. Специально для целей исследования Ю.В. Борисенко, К.Н. Белогай и Е.В. Евсеенковой были переведены и адаптированы методики «The hopelessness scale for children» («Детская шкала безнадежности») [11] и «The Reasons for Living Inventory» («Причины жить») [12], К.Н. Белогай, Ю.В. Борисенко, Е.В. Евсеенковой и И.С. Морозовой была разработана проективная методика «Тупиковые ситуации» [2].

В исследовании приняли участие 80 учеников 9–11 классов от 15 до 18 лет, из них 35 девочек и 45 мальчиков.

В результате сравнительного анализа значимые различия в исследуемых группах мальчиков и девочек были выявлены в ходе применения шкалы депрессии В. Зунга, методики «Причины жить», методики Т.А. Немчина, опросника «Детская шкала безнадежности» и опросника Д. Амирхана. Сравнение полученных данных показало, что у девочек выше страх социального неодобрения, уровень депрессии, поиск поддержки, безнадежность и общий уровень нервно-психического напряжения. При этом выше у них и страх суицида, чем, возможно, и объясняется меньшее число завершенных попыток женских суицидов в подростковой популяции и их более частый расчет на демонстративность. Выявлено также, что девочки более склонны к поиску поддержки, что, в случае обретения такой поддержки в лице близкого друга, родителей, психотерапевта и т. п., может способствовать сбросу нервно-психического напряжения.

Результаты исследования по методике В. Зунга наиболее явно показали, что уровень депрессии у девочек в исследуемой группе достоверно выше.

Если рассматривать уровневые характеристики, полученные при помощи опросника «Детская шкала безнадежности», разделив выборку по полу, получается, что 54 % мальчиков и 54 % девочек имеют низкий уровень безнадежности, 33 % мальчиков и 29 % девочек – средний уровень, 13 % мальчиков и 17 % девочек – высокий уровень. Последние относятся к группе риска. Соответственно, данная методика выявила, что в исследуемой группе на 4 % больше девочек, чем мальчиков подвержены депрессии, как одному из факторов суицидальных рисков.

Исследование с помощью методики Т.А. Немчина выявило чрезмерное («экстенсивное») нервно-психическое напряжение (НПН) у 6 % девочек из экспериментальной группы и в то же время показало отсутствие такового у мальчиков. Умеренное («интенсивное») нервно-психическое напряжение в группе девочек также диагностировано у большего числа испытуемых, мальчиков с умеренным уровнем НПН оказалось на 7 % меньше.

Таким образом, результаты нашего исследования подтвердили, что существуют гендерные различия в таком предикторе суицидального поведения, как нервно-психическое напря-

жение. У девочек 15–18 лет показатели напряжения выше по всем использованным в работе методикам, кроме шкалы депрессии А.Бека, выше склонность к депрессии. Полученные нами данные согласуются с данными зарубежных исследований. При этом риск суицида у пациентов, страдающих депрессивными расстройствами, колеблется от 8 до 30 % [10]. Отчасти более высокими показателями нервно-психического напряжения можно объяснить факт большего числа суицидальных попыток среди представительниц женского пола в подростковой популяции.

1. *Авдеевская (Белинская) Е.П., Баклушинский С.А.* Особенности социализации подростка в условиях быстрых социальных изменений // Ценностно-нормативные ориентации старшеклассника. Труды по социологии образования. 1995. Т. III. Вып. IV. С. 118–132.

2. *Белогой К.Н., Борисенко Ю.В., Евсеенкова Е.В., Каган Е.С., Морозова И.С.* Опыт использования методики «Детская шкала безнадежности» в процессе апробации скринингового метода исследования риска суицидального поведения подростков // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». 2018. Т. 24. С. 3–23. URL: http://isu.ru/publication/izvestia/journal.html?journal=_6b5ca15fd99b49f6a25e89e2f5eb624d.

3. *Емельянова Е.В.* Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008. 336 с.

4. *Иовчук Н.М.* Детско-подростковые психологические расстройства: научно-популярная литература. М.: НЦ ЭНАС, 2002. 78 с.

5. *Иовчук Н.М., Северный А.А.* Депрессии у детей и подростков. М.: Школа-Пресс, 1999. 80 с.

6. *Прихожан А.М.* Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007. 192 с.

7. Психопатология детского возраста: хрестоматия / под ред. А.Ю. Егорова. СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2002. 368 с.

8. *Сыроквашина К.В., Дозорцева Е.Г.* Психологические факторы риска суицидального поведения у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 3. С. 8–24.

9. *Фурман Э.* Некоторые трудности диагностики депрессии и суицидальных тенденций у детей // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. № 1.

10. *Bridge J.A., Goldstein T.R., Brent D.A.* Adolescentsuicide and suicidal behavior // Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2006. Vol. 47 (3–4). P. 372–394.

11. *Kazdin A.E., Rodgers A., Colbus D.* The hopelessness scale for children: psychometric characteristics and concurrent validity // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1986. Vol. 54(2). P. 241–245.

12. *Linehan M.M., Goodstein J.L., Nielsen S.L., Chiles J.A.* Reasons for Staying Alive When You Are Thinking of Killing Yourself: The Reasons for Living Inventory // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1983. Vol. 51. P. 276–286.

РЕСУРСЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ ПОДРОСТКОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Т.В. Шинина

Россия, Москва, Московский государственный психолого-педагогический университет

E-mail: shininatv78@gmail.com

В статье представлены результаты эмпирического исследования по оценке готовности подростков к самостоятельной жизни, проведенного в Москве и Ямало-Ненецком автономном округе, с общим объемом выборки (N = 179) респондентов, из них 76 юношей, 103 девушек, средний возраст респондентов 17 лет. В основе опросника лежит концепция жизненных навыков, согласно которой данные навыки способствуют жизнестойкости подростков к миру «взрослости» и неопределенности. Для анализа был использован двухфакторный дисперсионный анализ. В качестве независимых дихотомических переменных были взяты пол (мальчики или девочки) и место проживания (в семье или интернате).

Ключевые слова: жизнестойкость, самостоятельность, подростковый возраст, младше-юношеский возраст, шкала готовности к самостоятельной жизни

RESOURCES OF THE PERSON'S VITALITY IN THE SPACE FOR THE FORMATION OF ADOLESCENTS' READINESS FOR INDEPENDENT LIVING

T.V. Shinina

Russia, Moscow, Moscow State University of Psychology & Education

E-mail: shininatv78@gmail.com

The article presents the results of an empirical study on assessing adolescents' readiness for independent living, conducted in Moscow and the Yamalo-Nenets Autonomous District, with a total sample size (N = 179) of respondents, 76 of them boys, 103 girls, and average age of respondents of 17 years. The questionnaire is based on the concept of life skills, according to which these skills contribute to the viability of adolescents to a world of "adulthood" and uncertainty. For the analysis, a two-factor analysis of variance was used. As independent dichotomous variables, gender (boys or girls) and place of residence (in a family or boarding school) were taken.

Keywords: viability, independence, adolescence, younger-adolescent age, scale of readiness for independent life.

Современная ситуация развития сформировала потребность на поиск новых подходов к формированию жизнестойкости в подростковом и младше-юношеском возрасте. Жизненные трудности позволяют получать новый опыт в осознании своих возможностей и личностных границ. Осознание сильных качеств личности происходит в процессе преодоления трудных ситуаций, когда создается ресурсной каркас личности и повышается уверенность в себе, что задает импульс к личностному росту и развитию [12].

Фокусом нашего внимание является жизненный этап, когда подросток и особенно выпускник интернатного учреждения готовится стать самостоятельным и проживать отдельно. Наше эмпирическое исследование носило поисковый характер, направленный на апробацию шкал готовности подростков к самостоятельной жизни и нахождению ресурсов для повышения жизнестойкости к новой социальной ситуации развития.

Отечественные научные исследования и обобщение практического опыта работы с выпускниками организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, сви-

детельствуют о несформированности у них жизненных планов, семейных ценностей, низкой социальной активности, склонности к аддитивному поведению В.С. Мухина [3; 4], Г.В. Семья [8], Н.Н. Толстых [9; 10], А.Н. Прихожан [6], Л.Ф. Обухова [5], М.Ю. Кондратьев [2] и др.

Приоритетным направлением в работе с подростками становится раскрытие личностного потенциала воспитанников организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей для осуществления их самоопределения в профессии, повышения уровня жизнестойкости при интеграции в повседневную обыденную жизнь общества и развития готовности к созданию собственной семьи [14]. Перед выпускниками остро встает проблема включения в социум. Они ставятся перед фактом резких перемен в своей жизни, перехода от жизни на полном государственном обеспечении к абсолютно самостоятельной. Для социально-экономической устойчивости выпускников необходимо развитие личностного потенциала, проактивного подхода к жизни, что позволит выпускникам организаций самоопределиваться в профессии, личной жизни и интегрироваться в общество.

Методы исследования

В исследовании использовались авторские шкалы оценки готовности к самостоятельной жизни подростков [11; 13]. Для формулирования утверждений каждой шкалы проводились фокус-группы с участием специалистов, работающих с подростками в социальных учреждениях, а также в подростковые сообщества. В основе опросника лежит концепция жизненных навыков, согласно которой жизненные навыки способствуют адаптации и положительному поведению, которые позволяют эффективно справляться с требованиями и вызовами повседневной жизни. Были определены такие факторы как личностный потенциал (низкая жизнестойкость и др.), трудности в социальных отношениях (ограниченность социальных сетей, недостаточно развитые коммуникативные навыки и др.), рискованное поведение в сфере здоровья и личной безопасности (употребление алкоголя, наркотиков, множественные половые контакты), отсутствие навыков трудоустройства, целеполагания и планирования.

Выборка

В исследовании приняли участие респонденты старше подросткового возраста МБОУ «Ямальская школа-интернат имени Василия Давыдова» – самой большой Школы-интерната в России по количеству учеников и воспитанников. Данная школа-интернат находится в селе Яр-Сале Ямальского района за пределами Полярного круга ЯНАО со сложными воздушными и наземными транспортными соединениями с ближайшим населенными пунктами. Подростки, воспитанники интерната – дети тундровиков.

Особенность выборки заключается в том, что дети и подростки, проживающие в тундре с самого рождения, имеют свои обязанности по ведению хозяйства в чуме и активно помогают родителям-ненцам в оленеводстве. Часто родители не хотят отдавать своих детей в школу-интернат, потому что они оказывались оторванными от семьи, от традиционной национальной культуры, попадали в совершенно чуждую для них обстановку. А также сложности заключаются в том, что дети и подростки имеют «сломанную» систему ценностей. В семье они воспитываются на основе формирования самостоятельности с раннего детства и четких трудовых функций, а при попадании в школу-интернат, они кардинально меняют социальную ситуацию развития, попадая в ситуацию того, что за них все делают взрослые воспитатели и они не имеют никаких трудовых обязательств, кроме образовательной деятельности. Данные «ценностные качели самостоятельности» послужили предметом для эмпирического исследования особенностей социализации; всего 60 человек; выборка была сбалансирована по возрасту и полу (34 девушки и 26 юношей).

Вторая группа респондентов являются лидерами Ямало-Ненецкого автономного округа проявляют активную жизненную позицию в мероприятиях округа, готовят проекты и реализовывают их на территории округа с привлечением сверстников и обсуждением полученных

результатов на гражданских молодежных форумах имеют принадлежность к общественным объединениям. Подростки воспитываются в семейной среде, которая не была дополнительно рассмотрена. Исследование проводилось в рамках образовательного молодежного форума «Я молод» в городе Ноябрьске; приняли участие 74 человека; выборка была сбалансирована по возрасту и полу (42 девушки и 32 юношей). Параметры выборки данного исследования позволяют сравнивать получаемые результаты. Общее количество респондентов, принявших участие в исследовании, составило 134 человека, из них 76 девушек и 58 юношей.

Третья выборка респондентов являются социальными сиротами, которые проживают в интернатных учреждениях города Москвы, принявших участие в исследовании, составило 45 человек, из них 27 девушек и 18 юношей. Надо отметить, что данная группа испытуемых была самой мало мотивированной на участие в исследовании.

Ценности и философия исследования: поддержка и развитие навыков и внутренних ресурсов как средство достижения благополучия и формирования положительной жизненной перспективы. Признание значимости каждого подростка. Этически корректное участие подростков (информированное согласие, конфиденциальность информации, добровольность).

Результаты исследования

В фокусе внимания данного исследования – оценка готовности подростка к самостоятельной жизни по 7 шкалам: 1) готовность к самостоятельному проживанию в своей квартире; 2) готовность к самообслуживанию; 3) финансовая грамотность; 4) готовность вести здоровый образ жизни; 5) социальные коммуникации; 6) готовность к самообразованию; 7) профессиональная ориентация.

Анализ результатов включал сопоставление по кросс-табуляционному критерию различий между юношами и девушками каждой подвыборки. Значимые различия между юношами и девушками, проживающими в семьях только по одному пункту выявлено значимое различие: это вопрос про беременность, что, собственно, вполне понятно. По всем остальным пунктам в структуре ответов значимых различий нет. Проживание в интернате или детском доме приводит к большим различиям в ответах. Ответы девушек свидетельствуют об их большей готовности к самостоятельной жизни. Для проверки утверждений опросника на согласованность проведена статистическая обработка с применением альфа Кронбаха.

Новые вызовы требуют системных решений со стороны государства и общества, поиска новых мер социально-экономической поддержки и активизации выпускников в определении себя через развитие навыков самостоятельности и устойчивые отношения в группе сверстников. Значимым условием полноценной интеграции выпускников учреждений для детей-сирот в общество является их последующее трудоустройство, возможности которого напрямую зависят от наличия у них профессии и ответственности за собственную жизнь. Для содействия профессиональному самоопределению воспитанников учреждений для детей-сирот необходимо обеспечить дальнейшее расширение перечня профессий, которым обучаются воспитанники этих учреждений, перспективных с точки зрения возможностей их дальнейшего трудоустройства на территории города, организация трудового обучения и профессиональной подготовки воспитанников, взаимодействие учреждений для детей-сирот в этих целях с образовательными учреждениями профессионального образования, предприятиями, организациями [1; 7].

Для раскрытия ресурсов жизнестойкости подростков в процессе вхождения в самостоятельную жизнь, необходимо сделать перенос фокуса с преодоления неблагоприятной ситуации на активизацию его личностного потенциала, снижению эмоциональной нагрузки и развитию процессов саморегуляции в управлении собственной жизнью.

1. *Белинская Е.П.* Изменчивость Я: кризис идентичности или кризис знания о ней? // Психологические исследования. 2015. № 8(40). С. 12. URL: <http://psystudy.ru>.

2. *Кондратьев М.Ю.* Социально-психологические особенности взаимоотношений подростков и педагогов в условиях детских домов и школ-интернатов для «социальных» и реальных сирот // Социальная психология и общество. 2012. № 2. С. 143–153.
3. *Мухина В.С.* Психологическая и социальная помощь в трудных жизненных ситуациях // Проблемы, и обсуждаемые на Междунар. науч.-практ. симпозиуме 23–24 мая 2016 г. Развитие личности. 2016. № 3. С. 12–14.
4. *Мухина В.С.* Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатного типа // Вопросы психологии. 1989. № 1. С. 45–51.
5. *Обухова Л.Ф., Попова М.В.* Варианты жизненной позиции российских подростков // На пороге взросления: сб. науч. ст. третьей Всерос. науч.-практ. конф. Серия. «Психология развития». 2011. С. 162–171.
6. *Прихожан А.М.* Особенности совладающего поведения подростков – воспитанников детского дома // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2012. № 15 (95). С. 116–129.
7. *Райс Ф., Долджин К.* Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2012.
8. *Семья Г.В.* Анализ ситуации в сфере трудоустройства выпускников учреждений интернатного типа и их сопровождения в постинтернатный период // Акмеология. 2008. № 1(25). С. 127–129.
9. *Толстых Н.Н.* Современное взросление // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 4(88). С. 7–24.
10. *Толстых Н.Н., Кондратьев М.Д.* Особенности интенциональности личности разностатусных подростков // Социальная психология и общество. 2015. Т. 6. № 2. С. 90–104.
11. *Шинина Т.В.* Готовность подростков к самостоятельной жизни: ресурс в изменяющемся мире // Социальный мир человека. Вып. 8. Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (5–7 апреля 2018 г., Ижевск) / под ред. Н.И. Леонова. Ижевск: ERGO, 2018. 436 с. (Серия «Язык социального»). С. 270–273.
12. *Шинина Т.В.* Особенности развития процесса социализации детей 5–10 лет // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. 2010. № 2. С. 61–71.
13. *Shinina T.V., Galasyuk I.N., Mitina O.V.* Factors in uencing on the individual style of adolescents' socialization 15 European Psychological Congress. Amsterdam, Netherlands, 2017. July 11–14.
14. *Shpiegel S., Cascardi M.* Adolescent parents in the first wave of the National Youth in Transition Database // J Public Child Welf. 2015. № 9. P. 227-98.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СЕМЕЙНО-СРЕДОВЫЕ И ЭКОСОЦИАЛЬНЫЕ КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ

УДК 331(075.4)

СОЦИАЛЬНЫЙ КАПИТАЛ КАК РЕСУРС ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ*

Г.Л. Бардиер

Россия, Санкт-Петербург, Невский институт языка и культуры

E-mail: galinabardier@yandex.ru

В статье сравниваются определения, функции, критерии классификации, методы и контексты изучения жизнестойкости и социального капитала личности, на основе чего делается вывод о том, что социальный капитал целесообразно рассматривать и изучать как интегральный социальный ресурс жизнестойкости личности и формулируется гипотеза о том, что в качестве ресурса жизнестойкости организации целесообразно также рассматривать социальный капитал, причем, в первую очередь, его когнитивный аспект.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, социальная адаптация, ресурсный подход, социальный капитал личности, эмоциональный, когнитивный, коммуникативный капитал личности и организации.

SOCIAL CAPITAL AS A RESOURCE OF A PERSON'S HARDINESS

G.L. Bardier

Russia, St. Petersburg, Nevsky Institute of Language and Culture

E-mail: galinabardier@yandex.ru

The article compares the definitions, functions, classification criteria, methods and contexts of studying the hardiness and social capital of personality, on the basis of which the conclusion is made that social capital is expedient to be considered and studied as an integral social resource of a person's hardiness and a hypothesis is formulated that as a resource of the organization's hardiness, it is also expedient to consider social capital, and, first of all, its cognitive aspect.

Keywords: hardiness of a person, social adaptation, resource approach, personal social capital of an individual, emotional, cognitive, communicative capital of a person and organization.

Обозначение и концептуализация ресурсов жизнестойкости личности, в особенности, если это понятие рассматривается в контексте не всегда благоприятных, а порой и стрессогенных социально-экономических, профессиональных и организационных условий жизнедеятельности человека – это задача не только теоретической, но и практической психологии.

В теоретическом плане важно определить, какие психологические характеристики целесообразно интегрировать и рассматривать в качестве такого ресурса.

С методологической точки зрения важно понять, в каком качестве формируются, интегрируются и проявляются эти психологические характеристики – это некая уникальная спо-

* Статья подготовлена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-00532\18.

способность, это совокупность сформированных умений, навыков и компетенций, или это накопленный личностью в течение всей жизни некий социальный (или жизненный) опыт?

Учитывая тот факт, что большинство определений жизнестойкости прямо [1] или косвенно [6; 9; 11] связывают это понятие с успешностью социальной адаптации, мы полагаем, что интегрирующей характеристикой все-таки является социальный (жизненный) опыт.

С другой стороны, в числе относительно новых понятий, которые плавно перетекают из социологии [4; 7; 14] в психологию [3; 15; 20], с понятием социального опыта и понятием ресурса социальной адаптации оказывается самым непосредственным образом связано понятие социального капитала.

Во-первых, и опыт, и капитал накапливаются. Это положение не нуждается в доказательстве, оно очевидно.

Во-вторых, и опыт, и капитал – это всегда ресурс, который может быть использован и для улучшения благосостояния личности, и для успешного преодоления жизненных стрессовых ситуаций. Вот примеры соответствующих определений.

«Жизненный опыт – <...> сформировавшаяся в процессе жизни совокупность знаний, умений и привычек, то, что делает человека подготовленным к решению жизненных задач» [17, с. 161]. Или вот: «...бесценный жизненный опыт ... заставляет думать, искать информацию, искать поддержку, резервы и ресурсы, активизировать творческий потенциал для преодоления трудностей» [18]. Нечто аналогичное высказывается и о социальном опыте, например: «Социальный опыт, будучи субъективно усвоенным, становится неотъемлемой частью личности, необходимым условием ее развития и деятельного существования» [8, с. 59].

Афористично звучит и прямое сравнение американской журналистки Эбигайл Ван Беррен жизненного опыта с капиталом: «Если бы опыт можно было продать по себестоимости, мы бы стали миллионерами» [5].

Ресурсный подход к определению социального капитала предлагает рассматривать его как «накапливаемый и воспроизводимый ресурс, рационально используемый индивидами, группами, организациями с целью достижения поставленных целей» [15, с. 49].

Собственно, само обладание личностью ресурсами жизнестойкости – это и есть ее капитал. «Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни. Ресурсы как бы субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в его собственном мнении о самом себе, делают его более сильным, значительным и продуктивным. Когда мы выносим суждение о другом человеке, мы учитываем не только его актуальную ситуацию, но и потенциальные возможности и ресурсы, поскольку резервы и ресурсы – в определенном смысле значимый капитал каждой личности» [19].

Наконец, в-третьих, основными показателями социального капитала являются доверие (как подготовленность к коммуникации и кооперации с незнакомыми людьми), нормы взаимодействия (взаимности, справедливости, равенства), вовлеченность (добровольное участие) [16, с. 44]. То есть, доверие (эмоциональный компонент), понятие справедливости (когнитивный компонент) и добрая воля (конативный компонент). Основные составляющие опыта – знания, умения, навыки – те же компоненты: когнитивный, конативный, аффективный (в том смысле, что навыки обычно бывают эмоционально окрашенными, часто носят неосознаваемый характер, тесно связаны с интуицией и носят более субъективный характер, чем целенаправленно сформированные умения). Более того, и показатели жизнестойкости тоже укладываются в эту триаду: «жизнестойкость» включает в себя эмоционально насыщенное слово «жизнь» и психологически актуальное свойство «стойкость» <...> основными составляющими жизнестойкости выступают убежденность личности в готовности справиться с ситуацией, и открытость всему новому» [6, с. 74].

Таким образом, анализируя понятия «социальный капитал», «жизненный и социальный опыт», «жизнестойкость» и «ресурс жизнестойкости» на теоретическом уровне, мы приходим к выводу, что социальный капитал личности действительно целесообразно рассматривать как ресурс ее жизнестойкости. Более того, на методологическом уровне социальный капитал удобно связывать с жизнестойкостью через психологическое понятие «жизненный опыт», а диапазон проявлений (видов) социального капитала соотносить с триадой «аффективный-когнитивный-конативный».

Используя эту триаду в качестве классификационного критерия, мы предлагаем далее выделять три вида социального капитала: эмоциональный, когнитивный и коммуникативный.

Соответственно этой классификации мы предлагаем рассматривать обозначенные виды социального капитала как эмоциональный, когнитивный и коммуникативный ресурсы жизнестойкости личности.

Практическая психология социального капитала как ресурса жизнестойкости, на наш взгляд, должна также быть ориентирована на решение ряда задач.

В число этих задач мы включаем:

– выявление корреляционных связей всех видов социального капитала, с одной стороны, со свойствами личности (например, с асертивностью, доверием, толерантностью к разнообразию, социальным интеллектом, ценностными ориентациями, когнитивными стилями, стратегиями совладания, самоактуализацией и самоэффективностью личности),

– разработку методического инструментария, позволяющего на количественном и качественном уровнях изучать связи между социальным капиталом и жизнестойкостью (в настоящее время используется Оригинальный вариант адаптации на русский язык теста жизнестойкости Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди (Maddi) в 1984 году [2; 9; 10; 12; 13]; ряд преимущественно качественных методик измерения социального интеллекта описан сотрудниками кафедры социальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета [16, гл. 8]; нами разработан и проходит апробацию опросник СК-Л (СКалА) – социальный капитал личностной активности),

– уточнение практической востребованности психологических услуг, направленных на формирование, коррекцию и развитие социального капитала как ресурса жизнестойкости (по объекту – эти услуги требуются только личности или и личности, и организациям; по предмету – какой вид социального капитала более востребован; по технологиям оказания услуги – от оценки социального капитала, которая практически выстраивается как его аудит – до разработки комплексных программ психологической интервенции, например, интервенции организационного развития с целью рефрейминга организации и наращивания ее социального капитала; по целевому критерию – социальный капитал контекстуально рассматривается как ресурс преодоления трудностей и формирования жизнестойкости или как ресурс повышения благополучия, проявления социальной ответственности, принятия справедливых решений, социальной вовлеченности).

1. *Александрова Л.А.* К концепции жизнестойкости в психологии. URL: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm>.

2. *Алфимова М.В., Голимбет В.Е.* Русскоязычная версия краткой шкалы жизнестойкости // Социальная и клиническая психиатрия. 2012. Т. 22. № 4. С. 10–15.

3. *Бардиер Г.Л.* Операционализация смысловых связей между понятиями «социальная ответственность», «социальный капитал», «социальное служение» // АСТА ERUDITORUM. 2018. Вып. 25. С. 69–72.

4. *Бурдые П.* Формы капитала // Экономическая социология. 2002. № 3(5). С. 60–74.

5. *Душенко К.* Мысли, афоризмы и шутки выдающихся женщин. М.: Эксмо, 2018.

6. *Евтушенко Е.А.* Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по материалам LX Междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск: СибАК, 2016. № 1(58). С. 72–78.
7. *Коулман Дж.* Капитал социальный и человеческий // Общественные науки и современность. 2001. № 3. С. 122–139.
8. *Кравцов В.И., Григорьева О.Н.* Социальный опыт личности как философско-педагогический феномен // Вестник ОГУ. 2013. № 5(154). С. 57–61.
9. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости: методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. М.: Смысл, 2006.
10. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
11. *Наливайко Т.В.* К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. Ярославль, 2006. № 4. С. 211–216.
12. *Осин Е.Н.* Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости // Организационная психология. 2013. Т. 3. № 3. С. 42–60.
13. *Осин Е.Н., Рассказова Е.И.* Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. № 2. С. 147–165.
14. *Патнэм Р.* Процветающая Комьюнити, социальный капитал и общественная жизнь // Мировая экономика и международные отношения. 1995. № 4. С. 35–42.
15. *Почебут Л.Г., Чикер В.А., Волкова Н.В.* Социально-психологическая модель когнитивного социального капитала организации: концепция и аспекты исследования // Организационная психология. 2018. № 2. С. 47–71.
16. *Почебут Л.Г., Свенцицкий А.Л., Марарица Л.В., Казанцева Т.В., Кузнецова И.В.* Социальный капитал личности. М.: Инфра-М., 2014.
17. *Сагалаева Е.С.* Социальное знание в характеристиках здравого смысла и повседневного жизненного опыта // Историческая и социально-образовательная мысль. 2015. Т. 7. № 5. Ч. 2. С. 159–162.
18. *Соловьева С.Л.* Личный жизненный опыт как инструмент работы психолога // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. № 3. URL: <http://medpsy.ru>.
19. *Соловьева С.Л.* Ресурсы личности // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. № 2. URL: <http://medpsy.ru>.
20. *Шихирев П.Н.* Природа социального капитала: социально-психологический подход // Общественные науки и современность. 2003. № 2. С. 17–32.

СИТУАЦИОННЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ АКТИВНОСТИ ГИПЕРСОВЛАДАНИЯ

Е.А. Белан

Россия, Краснодар, Кубанский государственный университет

E-mail: propedevtika00@yandex.ru

В статье обсуждается особый вид совладающей активности личности в жизненных ситуациях – гиперсовладание, выявленный автором в эмпирических исследованиях и выделенный в отдельную разновидность ситуационной активности. Перечислены характерные признаки гиперсовладающей активности, представлены ситуационные детерминанты обсуждаемой разновидности ситуационной активности. Показано, что активность гиперсовладания может иметь негативные последствия для социального бытия личности.

Ключевые слова: ситуация, личности, социальное поведение, совладание, жизненные трудности, ситуационная активность.

SITUATIONAL DETERMINANTS OF ACTIVITY GIPERCOPING

E.A. Belan

Russia, Krasnodar, Kuban State University

E-mail: propedevtika00@yandex.ru

The article deals with a special type of youth activity of the person in a life situation – hypercoping, revealed in the empirical study of the author and highlighted in a separate type of situational activity. The characteristics of hyper coping activity are listed, situational determinants are discussed, various situational activities are presented. It is shown that the activity of hypercoping can have negative consequences for the social existence of the person.

Keywords: situation, personality, social behavior, coping, life difficulties, situational activity.

В настоящее время в психологической науке вполне оформилось содержание понятия совладания личности с жизненными трудностями. Под совладанием понимается вид активности личности, реализуемый посредством соответствующих поведенческих стратегий в особых (обозначаемых как трудные) жизненных ситуациях, существенно превышающих обычный адаптивный потенциал личности. При этом характерными признаками совладания выступает восприятие жизненной ситуации как выраженного препятствия на пути осуществления привычного темпоритма жизнедеятельности, осознаваемая потребность в преодолении существующей наличной ситуации, активный поиск эффективной стратегии поведения, позволяющей преодолеть возникшее противоречие.

В проведенном нами исследовании на основании дискриминантного анализа [4] выявлены ситуационные детерминанты, непосредственно определяющие актуализацию совладающего поведения. К ним относятся: высокая личностная значимость ситуации в сочетании с переживанием нежелательности происходящих событий, невозможность привыкнуть к происходящему, высокий уровень активации личности в ответ на ситуационные требования, низкая подконтрольность ситуации, выраженное активное противодействие ситуации, поиск эффективной стратегии вследствие снижения самооценки в подобных ситуациях, выраженный эмоциональный дискомфорт и др. (подробнее см.: [1]). Выявленные ситуационные детерминанты позволяют точнее оценить основную функцию совладания – восстановление баланса личностно-ситуационного взаимодействия и достижение оптимального психоэмоционального со-

стояния личности (на эту функцию совладающего поведения указывают отечественные авторы и, в частности – Л.И. Дементий [2]). Однако, нередки случаи, когда совладающее поведение не приносит желаемого результата, т. е., не выполняет свою функцию. Тем самым, ситуация не теряет своей стрессогенности, и у личности сохраняется актуализированная потребность в восстановлении личностно-ситуационного баланса.

Проблема особенно выражена, если личность ориентирована на деятельное преобразование и снижение стрессогенности ситуации. Возможны несколько вариантов организации активности личности в таких случаях. Как показывают наши исследования, около 40 % людей в возрасте 20–45 лет предпочитает отстраниться от ситуации, снизить свою активность и занять выжидательную позицию, т. е. происходит полная или частичная смена совладающих стратегий с проблемно-ориентированных на избегающие (включая поиск социальной поддержки).

Около 50–55 % испытуемых направляют свою активность на собственные негативные переживания, и в большей степени «подстраивают» свой психоэмоциональный баланс под наличную ситуацию. Эти испытуемые фактически меняют стратегию на эмоционально-ориентированную в сочетании с избеганием, они активно ищут социальной поддержки, и в какой-то мере «делятся» своими проблемами с окружающими, распределяют ситуационную нагрузку на ближайшее социальное окружение. Примечательно, что в этом случае стрессогенность ситуации зачастую самопроизвольно снижается, а то и вовсе «сходит на нет», т. е. перестает беспокоить личность, и ситуация более не отражается в индивидуальном сознании как препятствие на пути реализации жизнедеятельности.

Особый интерес представляют случаи совладания, в которых из-за нежелания или невозможности переориентироваться на иные, менее ресурсозатратные совладающие стратегии, развивается длительное и напряженное противоречие адаптивных способностей личности и требований ситуации. В результате генезис ситуационной активности приобретает особые формы, которые мы обозначили как гиперсовладание. Под гиперсовладанием мы понимаем разновидность ситуационной активности личности, когда личность ориентирована только на преодоление – уничтожение ситуации и не допускает возможности компромисса или отсроченного результата. Гиперсовладание встречается приблизительно в 5–10 % исследуемых случаев и характеризуется тенденцией к восприятию любой жизненной ситуации как трудной, чрезвычайно высокой активацией личности в ответ на трудноразрешимые ситуационные требования, высокой степени дисбаланса психоэмоционального состояния [1].

Гиперсовладание как разновидность совладающей активности приобретает определенные характерные черты, а именно – искажение индивидуального восприятия наличной ситуации, выражающееся в неадекватной оценке угрозы личности со стороны ситуационных параметров. Тем самым, возможно определить непосредственные ситуационные детерминанты гиперсовладания, оценочно отраженных в индивидуальном сознании личности.

Испытуемые, склонные к гиперсовладанию, начинают отрицать высокую значимость и трудность травмирующей ситуации и позиционировать ее как повседневную. При этом, гиперсовладание возникает преимущественно в ситуациях особой напряженности, если они часто повторяются. Испытуемые переживают давление со стороны ситуации, которое усиливается с течением времени, при этом они отмечают упадок сил и эмоциональную дезориентацию, которая проявляется в неспособности оценить свои эмоции или их противоречивости. Часто испытуемые не могут длительное время отвлечься от ситуации, она «заслоняет» все другие жизненные события. У испытуемых страдает самооценка, и они начинают воспринимать сложившуюся ситуацию как личный вызов, нередко даже персонифицируют такую ситуацию, видя в ней нечто самостоятельное постороннее и угрожающее им лично. При этом у испытуемых начинает развиваться особая потребность любым способом одержать верх над

ситуацией (как над личным врагом), они готовы действовать даже себе во вред (некоторые испытуемые отмечали, что готовы преступить закон), если это поможет им справиться с давлением ситуации. Страдает и рефлексия своей активности. Многие испытуемые туманно помнят конкретные детали ситуации и сохраняют ее преимущественно аффективный образ.

Приведенные характеристики указывают на критический уровень дисбаланса личностно-ситуационного взаимодействия, что в целом фиксируется в противоречии первичной категоризации ситуации (тенденция оценивать ее как повседневную) и ее индивидуально-оценочной модели [1], имеющей все признаки выраженной жизненной трудности. Примечательно, что испытуемые, оценивая свое поведение, субъективно отмечают его высокую эффективность и результативность, что на наш взгляд, совершенно не согласуется с приведенными индивидуальными оценками ситуационных характеристик испытуемыми. Тем самым, мы наблюдаем рассогласование внутреннего и внешнего плана активности личности (в норме внешнее следует из внутреннего, и наоборот [3]). В состоянии гиперсовладания личность как бы попадает в «ловушку» между внутренней необходимостью совладания и внешней беспомощностью поведения (несмотря на приложенные сверхусилия и значительные затраты психоэмоциональных, а нередко, и фактических ресурсов). Важным моментом гиперсовладания выступает принципиальная невозможность для личности как найти компромисс с ситуационными требованиями, так и отказаться от противодействия с ситуацией. Тем самым возникает и сохраняется разрушительное для внутреннего мира и здоровья личности протяженное состояние фрустрации высокой степени интенсивности. Ситуация при этом зачастую так и остается неразрешенной и декомпенсированной.

Приведенные характеристики позволяют оценить гиперсовладание как особую разновидность ситуационной активности, ведущую к существенному истощению внутренних ресурсов адаптивных возможностей личности. Гиперсовладание не только нарушает эффективный генезис ситуационной активности, но и разрушает социальную активность личности, а также ее психическое здоровье. На данный момент стоит задача более детального изучения гиперсовладания, поскольку указанный вид активности создает опасность выхода индивидуального поведения личности за пределы социальной желательности (высока вероятность возникновения и сохранения девиаций), и в целом дестабилизирует оптимальное течение жизнедеятельности личности и формирование позитивного опыта социального взаимодействия.

1. Белан Е.А., Худик В.А. Психологические особенности оценивания жизненных ситуаций взрослыми. СПб.: Изд-во Политехнического ун-та, 2015. 152 с.

2. Дементий Л.И. К вопросу об определении эффективности копинг-поведения // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012. С. 18–23.

3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2004. 352 с.

4. Халафян А.А. STATISTICA 6. Статистический анализ данных. М.: БИНОМ, 2007. 512 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ УСТОЙЧИВОСТИ К ХРОНИЧЕСКОМУ СТРЕССУ: ДИНАМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Г.Б. Горская

Россия, Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

E-mail: gorskayagalina@mail.ru

Представляемые исследования посвящены ресурсам поддержания психической устойчивости спортсменов к такому долговременному регулятору психических нагрузок, вызывающему хронический стресс, как длительный соревновательный сезон. Показаны перестройки в вовлечении ресурсов поддержания психической устойчивости от этапа к этапу соревновательного сезона, выявлены устойчивые и изменчивые регуляторы устойчивости к длительным соревновательным нагрузкам.

Ключевые слова: психическая устойчивость, долговременные регуляторы, хронический стресс, интеграция и дезинтеграция ресурсов, мотивация, жизнестойкость, тип нервной системы.

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF RESISTANCE TO CHRONIC STRESS: DYNAMIC ANALYSIS

G.B. Gorskaya

Russia, Krasnodar, Kuban State University of Education, Sport and Tourism

E-mail: gorskayagalina@mail.ru

Presented investigations are devoted to resources of maintaining athletes' mental toughness to chronic stress evoked by athletes' participation long term competition season that is regarded as long term regulator of athletes' psychological loads. Restructuring of mental toughness resources from one stage of competition season to another is described. Stable and variable regulators of athletes' mental toughness to long-term psychological loads are described.

Keywords: mental stability, long-term regulators, chronic stress, integration and disintegration of resources, motivation, resilience, type of nervous system.

Особенности жизненного мира современного мира со свойственной ему неопределенностью, высокими темпами и многовекторностью изменений [3], порождающих стрессы, поддерживает высокую актуальность проблематики стресса и ресурсов его преодоления. В то же время превращение стрессов в неотъемлемый компонент условий жизни большинства людей, высокая вероятность появления в их жизни длительно действующих источников психических нагрузок повышает значимость исследования хронического стресса, его источников и ресурсов преодоления [7].

Исследования хронического стресса немногочисленны. Они касаются наиболее значимых для человека источников хронического стресса, разработки методов его диагностики, теоретического обоснования мер профилактики и преодоления хронического стресса.

Большинство источников хронического стресса связано с профессиональной деятельностью человека. В связи с этим особый аспект проблемы хронического стресса составляет выявление условий, при которых профессионал сохраняет профессиональную форму и профессиональное здоровье, несмотря на то, что профессиональная деятельность проходит в условиях повышенной психической напряженности. Не менее важно установление психологических факторов, обуславливающих готовность профессионала добровольно включаться в

стрессовые ситуации для достижения успеха в избранном виде деятельности и справляться с поставленными задачами в течение длительного времени.

Как значимый ресурс преодоления стресса рассматриваются свойства личности человека. Большинство исследований, посвященных личностным ресурсам устойчивости к стрессу, проводились в связи с острым стрессом, развивающимся в рамках конкретной ситуации и определенного промежутка времени. В связи с этим дизайн многих исследований заключается в однократном сопоставлении параметров, отражающих реакцию на стрессовую ситуацию, с показателями личностных ресурсов устойчивости к стрессу. Это ограничивает применение исследований указанного типа для установления предпосылок устойчивости к хроническому стрессу, развивающемуся длительное время, что предполагает возможность изменения регуляторов поддержания устойчивости к стрессу.

Для представляемого исследования важны данные Л.А. Китаева-Смыка о различиях в глубине перестроек регуляции деятельности при остром и хроническом стрессе. При остром стрессе происходит мобилизация программ реагирования, не требующих существенных перестроек регуляторных систем. Преодоление хронического стресса требует существенной перестройки функциональных систем, обеспечивающих необходимый уровень эффективности действий человека [2]. На психологическом уровне регуляции отмечено, что при хроническом стрессе возрастает «экстернализация» поведения, снижается способность к самостоятельно иницируемым действиям при сохранении устойчивости исполнения действий, регулируемых извне. Как важный ресурс сохранения результативности действий в условиях хронического стресса рассматривается ценностно-смысловая сфера профессионала [4]. В то же время необходимый уровень результативности действий может сохраняться за счет сокращения активности с желательного уровня до минимально необходимого [8].

Большие возможности для исследований устойчивости к хроническому стрессу дает спорт высших достижений. Хронический стресс вызывается как длительным пребыванием в экстремальных условиях, так вследствие достаточно часто повторяющихся стрессовых ситуаций, что характерно для спортивной деятельности. Внимание к хроническому стрессу обусловлено отрицательным влиянием на многие компоненты деятельности спортсменов, особенно, в спорте высших достижений такого последствия хронического стресса, как психическое выгорание [1; 6; 8–10]. Одаренные спортсмены, избравшие профессиональную спортивную карьеру, выступают в спорте высших достижений длительное время, добровольно подвергая себя стрессовым воздействиям, вызывающим как острый, так и хронический стресс. При этом многим из них удается поддерживать очень высокую результативность деятельности.

Анализ долговременных регуляторов психических нагрузок в спорте высших достижений, вызывающих хронический стресс, привел к подразделению их на связанные и не связанные с процессом подготовки. В свою очередь, вторая группа долговременных регуляторов психических нагрузок может быть подразделена на обусловленные личностными и организационными факторами. Не связанные с процессом подготовки факторы (серьезная болезнь близкого человека, затяжные конфликты с близкими людьми, трудности совмещения спортивной подготовки и учебы) повышают вероятность травм, снижают мотивацию работы на тренировках и, в конечном счете, результаты выступлений. Важным личностным источником долговременных психических нагрузок является несоответствие построения подготовки индивидуально-психологическим особенностям спортсменов, которое приводит не только к снижению результатов спортсменов, но и ухудшению их здоровья [5]. Формами такого несоответствия может быть построение подготовки без учета устойчивости спортсменов к монотонной работе, планирование выступлений в соревнованиях без учета устойчивости спортсмена к эмоциональным нагрузкам. К значимым для высококвалифицированных спортсменов организационным факторам относятся: особенности проведения отбора в сборные команды и в

команды для выступлений на престижных соревнованиях, степень устойчивости позиции в элитной команде, общение, окрашенное как сотрудничеством, так и соперничеством [1; 8].

Проведенное исследование посвящено установлению изменений регуляции психической устойчивости спортсменов на протяжении соревновательного сезона. Участие спортсменов в соревнованиях на протяжении достаточно продолжительного сезона рассматривалось как источник хронического стресса, связанного с многократным включением в стрессовые соревновательные ситуации. В исследовании применялся метод анализа отдельных случаев. Выбор данного метода обусловлен необходимостью исследования в реальном времени изменений регуляции поддержания психической устойчивости в стрессовой ситуации на протяжении соревновательного сезона в группе спортсменов, находящихся в одних и тех же условиях. По этой же причине выборку исследования составили представительницы командных видов спорта (гандбола и эстетической гимнастики).

Исследование женской команды по пляжному гандболу спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 1 Кубанского государственного аграрного университета проводилось на протяжении соревновательного сезона 2016 г. В команду входили 14 спортсменок в возрасте от 19 до 27 лет, имеющих высокую квалификацию.

У спортсменок устанавливались показатели типологических свойств нервной системы по опроснику Я. Стреляу, стратегии поведения в конфликтных ситуациях по методике Томаса, социально-психологических характеристик группы по методике «Психолого-педагогическая характеристика малой учебной группы». Перечисленные параметры рассматривались как ресурсы поддержания психической устойчивости. Психическая устойчивость устанавливалась по методике Голдберга. Измерение изучаемых показателей проводилась трижды: в начале, середине и конце соревновательного сезона в период участия команды в трех турах чемпионата России, которые проходили в мае, в июле и в сентябре. Анализировались изменения значений показателей и корреляционных связей между ними.

Исследование, проведенное в двух командах высокой квалификации по эстетической гимнастике с разной степенью успешности, проводилось по той же схеме, что и в команде по пляжному гандболу в сезоне 2017 г. У спортсменок обеих команд устанавливались показатели психической устойчивости по методике Голдберга, показатели жизнестойкости по методике С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Расказовой, показатели мотивации по опроснику спортивной мотивации Валлеранда. Как и в первом случае, измерение показателей проводилось три раза на следующих друг за другом этапах соревновательного сезона на протяжении четырех месяцев. В каждую команду входило по 10 спортсменок высокой квалификации в возрасте 16–23 лет. Предметом анализа были изменения значений показателей от этапа к этапу и изменения в корреляционных связях между показателями.

Сравнение корреляционных связей показателя психической устойчивости с показателями личностных и командных ресурсов ее поддержания в начале, середине и в конце соревновательного сезона в команде по пляжному гандболу показывает, что от начала к концу сезона увеличивается число достоверных корреляционных связей, сконцентрированных вокруг показателя психической устойчивости. В начале сезона отмечено четыре таких корреляционных связи, в середине соревновательного сезона их стало шесть, а в конце сезона это число увеличилось до восьми.

Зарегистрированные корреляционные связи подразделились на устойчивые и изменчивые. Первые прослеживались на всех этапах исследования, вторые – лишь на отдельных этапах. Устойчивые корреляционные связи в большей мере отражают специфику вида спорта, а изменчивые – воздействие на спортсменов условий спортивной деятельности.

По мере увеличения продолжительности периода, в течение которого группа находится в условиях стресса, происходит перегруппировка ресурсов поддержания устойчивости к не-

му. Характер корреляционных связей, зарегистрированных в конце соревновательного сезона, говорит о том, что эта перегруппировка может выражаться как в мобилизации дополнительных ресурсов, так и в рассогласовании применения индивидуальных и групповых ресурсов, например, в форме поддержания индивидуальной психологической устойчивости за счет ослабления вклада в совместные действия.

В исследовании команд по эстетической гимнастике в обеих командах отмечено повышение показателей психической устойчивости от первого этапа ко второму, что связано высокой значимостью соревнования второго этапа. Но характер корреляционных связей в командах оказался различным. В первой команде корреляционных связей меньше, чем во второй, а их характер говорит о большей концентрации спортсменок на участии в соревнованиях.

Сравнение показателей двух команд приводит к нескольким заключениям. Во-первых, более результативная команда отличается от менее результативной более рациональными механизмами поддержания психической устойчивости. В менее результативной команде механизмы поддержания психической представляются менее сформированными и неустойчивыми. Возможно, это одна из причин более низкой результативности команды. Во-вторых, отсутствие устойчивых корреляционных связей между исследуемыми показателями позволяет расценивать мотивацию и жизнестойкость как ресурсы, привлекаемые для поддержания психической устойчивости ситуативно. Они не отражают специфику поддержания психической устойчивости именно в эстетической гимнастике.

Результаты исследования приводят к следующим выводам.

1. Исследования продолжительного соревновательного сезона как долговременного регулятора психических нагрузок показали, что под его влиянием происходят перестройки психической регуляции поддержания психической устойчивости, носящие характер как интеграции, так и дезинтеграции ресурсов.

2. Психологические ресурсы поддержания психической устойчивости в течение длительного соревновательного сезона могут быть подразделены на устойчивые и изменчивые. Первые отражают специфику деятельности, а вторые вовлекаются в зависимости от условий осуществления деятельности.

1. Горская Г.Б. Макровременные регуляторы психических нагрузок высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1994. № 11. С. 8–11.

2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 367 с.

3. Марцинковская Т.Д. Транзитивное общество как психологический феномен // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. 2013. № 2. С. 5–17.

4. Обознов А.А., Полунина О.В. Увлеченность работой и профессиональное выгорание: эмпирические типы взаимосвязей // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. 2011. С. 442–453.

5. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 336 с.

6. Enoksen E. Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes: a 25 years study // Scandinavian sport study forum. 2011. Vol. 2. P. 19–43.

7. Essex B., Scott L.B. Chronic stress and association coping strategies among volunteer EMS personell // Prehospital emergency care. 2008. Vol. 12. P. 69–75.

8. Fletcher D., Wagstaff C.R.D. Organizational psychology in elite sport: its emergence, application and future // Psychology of sport and exercise. 2009. Vol. 10. P. 427–434.

9. Nicholls A.R., Polman R.C.J. Coping in sport: a systematic review // Journal of sport sciences. 2007. Vol. 25(1). P. 11–31.

10. Nixdorf I., Frank R., Beckmann J. An explorative study of stressors and its connection to depression and chronic stress among German elite athletes. //Advances in physical education. 2015. Vol. 5. P. 255–262. URL: <http://dx.doi.org/10.42361/apa.2015.54030> (дата обращения: 14.07.2018).

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОПИНГ-РЕСУРСЫ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ПРИФРОНТОВЫХ ЛИНИЙ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ

Н.Ю. Епихина, А.В. Ковалева

Луганская народная республика, Луганск, Луганский национальный университет им. Тараса Шевченко

E-mail: burgujka82@mail.ru

В статье рассматриваются внутренние ресурсы, формирующие жизнестойкость мирного населения, проживающего на территориях прифронтовых линий, и определяющие выбор копинг-поведения.

Ключевые слова: население прифронтовых линий, психологическое сопровождение, копинг, внутренние ресурсы.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL COPING RESOURCES OF THE FRONT-LINE POPULATION AS A FACTOR OF A PERSON'S VITALITY

N.Yu. Epikhina, A.V. Kovaleva

Lugansk People's Republic, Luhansk, Lugansk Taras Shevchenko National University

E-mail: burgujka82@mail.ru

The article discusses the internal resources that form the resilience of the civilian population living in the territories of front lines, and affect the choice of coping resource.

Keywords: the population of the sub-front lines, psychological support, coping, internal human resources in psychology.

Проживание и условия жизнедеятельности мирного населения в зоне вооруженного конфликта сопровождается повышенным стрессом и фрустрацией, которые вызывает постоянная нестабильная политическая, информационная, социально-экономическая ситуация, а также угроза жизни человеку и его близким. Это способствует актуализации всех жизненных ресурсов личности, необходимых для выживания. Таким образом, жизнедеятельность населения в зоне вооруженного конфликта напрямую зависит от жизнестойкости самого человека и определяется качеством жизни и безопасностью.

Д.А. Леонтьев определял жизнестойкость как внутренний ресурс человека, необходимый для выживания и требующий мобилизации его жизненных сил для преодоления неблагоприятных обстоятельств [4].

Адаптироваться к изменяющимся жизненным условиям, сохранив при этом психологическое здоровье и эмоциональную устойчивость, саморегуляцию, саморазвитие и самоактуализацию помогает жизнестойкость личности, которая воспринимается ею как удовлетворенность собственной жизнью.

Первичная оценка стрессовой ситуации базируется на личной значимости события для человека и определяет его последующие эмоционально-поведенческие реакции. Вторичная оценка минимизирует возможный риск потери, угрозы из-за стрессовой ситуации и включает приспособленческие механизмы, основанные на исследовании собственных психических и физических возможностей [2; 5]. Для преодоления стрессовых ситуаций необходима адаптация человека к жизненным условиям от неосознанной психологической защиты до целеустремленных способов их разрешения – копинг-стратегий. Механизмы копинг-поведения фор-

мируются последовательно и осознано действуют в направлении восстановления нарушенных отношений между окружением и личностью, не искажая объективную ситуацию.

Личностные особенности человека, облегчающие или делающие возможной успешную адаптацию к стрессовой ситуации, обозначаются как копинг-ресурсы. Базисными копинг-ресурсами являются: Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация, сензитивность к отвержению и когнитивные ресурсы [5; 7].

Личностные ресурсы позволяют индивиду осознавать и контролировать собственные действия, способствуют установлению эффективных отношений с другими, что влияет на динамику стрессовой ситуации.

Одним из особенностей развития внутренних ресурсов является преодоление трудных жизненных ситуаций. На этом этапе происходит перерождение стрессовых факторов во внутренний ресурс, который в дальнейшем будет выступать как физические и духовные резервы человека и эффективно использоваться при максимальной их осознанности [3].

Умение правильно понимать и принять сложившиеся жизненные обстоятельства, спрогнозировать собственное поведение и поведение окружающих, брать ответственность за свои действия и решения определяет понятие копинг-ресурса [1].

С целью выявления доминирующих копинг-ресурсов, которые могут оказывать влияние на выбор стратегий совладания со стрессовой ситуацией в зоне вооруженного конфликта, нами было опрошено в период с марта по июнь 2018 г. мирное население в количестве 96 человек, проживающих на территориях прифронтовых линий, в возрасте 56–70 лет.

В ходе экспериментального исследования испытуемым был предложен опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой).

Из результатов опросника видно, что преобладающей является копинг-стратегия, направленная на решение проблемы (53 человека). Это позволяет сделать вывод, что у опрошиваемых сформирована и занята внутренняя позиция взрослого человека, произошло преобразование внешней ситуации во внутренние стратегии поведения за счет переосмысления проблемы, поиска информации о ней и путей ее решения. Самоопределение в окружающем мире, принятие своих возможностей и предназначения в жизни актуализировало личностную активность, что позволяет во многих случаях избежать необдуманных действий и импульсивных поступков.

На втором месте копинг-стратегий находится эмоционально-ориентированное решение возникшей ситуации (43 ч.). Преобразование внутренней ситуации, эмоциональное реагирование на нее способствует психологической разрядке, выплеску негативных эмоций, что приводит к физическому и психологическому снижению уровня стресса, направлено на изменение отношения к проблеме разными способами, снижающими эмоциональное напряжение, но не способствующими прямому ее решению [6].

Третья категория копинг-стратегии – избегание проблемы – (19 ч.). Стратегия включает в себя различные формы избегания контактов с окружающей средой с целью уйти от проблемы как в пассивной форме (употребление психоактивных веществ: алкоголя, наркотиков, транквилизаторов), так и в активной (совершение суицида). Стратегии избегания связаны с неспособностью справиться с трудной ситуацией, что в меньшей мере приемлемо для опрошенных.

Так же для составления более полной картины доминирующих копинг-ресурсов у прифронтового населения нами было проведено анкетирование. По результатам исследования, можно сделать следующие выводы.

Важным копинг-ресурсом помогающим справиться с тревожной обстановкой в зоне вооруженного конфликта пожилому населению является чувство привязанности, общитель-

ности, стремление участвовать в жизни других людей, помогать им, постоянно находиться с ними (27 человек). Афффилиативная потребность является инструментом ориентации в межличностных контактах и регулирует эмоциональную, информационную, материальную и социальную поддержку путем построения эффективных взаимоотношений [5–7].

Напряженная нестабильная обстановка, возрастные характеристики, разлука с близкими, личностные особенности способствуют более глубокому вниманию к своим потребностям, к реализации творческого потенциала (17 ч.). У опрашиваемого пожилого населения прифронтовых линий творчество является важным внутренним ресурсом, дающим жизненные силы (написание стихов, рассказов, вязание, садоводство-огородничество, пение, рисование и т. д.).

Верно оценивать проблему и находить разнообразные, нестандартные варианты ее решения, учитывая чужое мнение и чувства, позволяет преобладание копинг-ресурса эмпатии (16 ч.).

Возможность чувствовать контроль над ситуацией способствует эмоциональной устойчивости, принятию ответственности за происходящие события, дает возможность произвести верную оценку, выбрать в зависимости от требований среды, правильную копинг-стратегию, опираясь на копинг-ресурс Я-концепции (13ч.) [4].

Самоотношение к стрессовым факторам выступает необходимым элементом в саморегуляции и самоконтроле поведения на личностном уровне человеческой активности и является одним из важных копинг-ресурсов, который может оказывать влияние на выбор стратегий совладания со стрессовой ситуацией в зоне вооруженного конфликта (12 ч.) [7].

Способность анализировать полученную информацию, наблюдать и делать выводы о сложившейся ситуации свидетельствует о развитии когнитивных способностей, которые позволяют адекватно оценить как стрессогенное событие, так и объем наличных ресурсов для его преодоления (11 ч.).

Таким образом, с практической точки зрения, исследование проблемы совладания с трудностями (копинга) напрямую связано с важностью поддержания психологического благополучия у людей, переживающих тяжелые жизненные события, и поддержанием успешности продуктивных видов деятельности: учебной, профессиональной, спортивной, творческой. Стратегии совладания ориентированы на конструктивную активность личности, на то, чтобы пережить случившееся, пройти через ситуацию, не избегая неприятностей.

Совладающая личность прибегает к проблемно-ориентированному копингу, использует стратегии в разрешении ситуации, эмоциональную саморегуляцию, поиск социальной поддержки, и обладает высокими резервами сопротивления стрессу или жизнестойкостью, особыми характеристиками Я-концепции, позволяющие человеку быть субъектом контроля над ситуацией, способным противостоять обстоятельствам, протекающая в условиях, создающих угрозу для жизни и здоровья человека.

К восстановлению психоэмоционального равновесия с помощью эмоционально-ориентированного копинга активно прибегают в том случае, когда жизненная ситуация неизвестна для человека и источник стресса незнаком, нет опыта, знаний или реальных возможностей повлиять на него, контролировать ситуацию. Личностные ресурсы помогают справиться и пережить жизненные невзгоды и включают в себя особенности черт и установок, самоконтроль, самооценку, ценности, способности к организованности, саморазвитию, рефлексивность и влияют на выбор поведения в стрессовых ситуациях.

Особую актуальность исследования копинг-ресурсов и совладающего поведения приобретают в настоящее время в зоне вооруженного конфликта, когда условия быстро изменяющихся обстоятельств требуют от человека гибкости, включение эмоционального интеллекта, быстроту оценки восприятия событий, отказа от стереотипных путей реагирования и эффективному поиску новых решений. Это доказывает, что человек способен постоянно развивать

и обогащать свои внутренние ресурсы, расширять их применение, повышая таким образом способность конструктивного переживания стресса.

-
1. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. М.: АСТ, Харвест, 1998. 800 с.
 2. Джозеф С. Что нас не убивает. Новая психология посттравматического роста. М.: Карьера Пресс, 2015. 352 с.
 3. Левкова Т.В. Взаимосвязь уверенности в себе и локуса контроля личности у студентов вуза // Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема. 2009. № 1. С. 60–69.
 4. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
 5. Психиатрия войн и катастроф / под ред. В.К. Шамрея. СПб.: СпецЛит, 2015. 431 с.
 6. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2005.
 7. Система морально-психологического обеспечения в Вооружённых Силах Российской Федерации: учебное пособие / под ред. Н.И. Резника. М.: ГУВР ВС РФ, 2005. 472 с.
 8. Фетискин Н.П. Психотехнологии стрессовосовладающего поведения: учебно-методическое пособие. М.; Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СЕМЕЙНО-БРАЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ*

Г.З. Зиявитдинова

*Узбекистан, Ташкент, Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами
E-mail: indira.rahimova.1987@mail.ru*

В статье рассматривается проблема психологических аспектах семейно-брачных отношений. Отмечается, что семейно-брачные отношения, являясь показателем социальной зрелости, выступают как средство познания социальной действительности.

Ключевые слова: юношеский возраст, семья, брак, зрелость, психологическая готовность.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FAMILY-MARRIAGE RELATIONS

G.Z. Ziyavitdinova

*Uzbekistan, Tashkent, Tashkent State Pedagogical University named after Nizami
E-mail: indira.rahimova.1987@mail.ru*

The article deals with the psychological aspects of family-marriage relations. It is noted that the family-marriage relationship, being an indicator of social maturity, acts as a means of cognition of social reality.

Keywords: youth, family, marriage, maturity, psychological readiness.

Многочисленные исследования социологов, психологов, педагогов говорят о том, что стабильная семья может быть создана при определенной готовности молодых людей к семейной жизни. А.Н. Сизанов утверждает, что понятие «готовность к семейной жизни» включает в себя социально-нравственную, мотивационную, психологическую и педагогическую готовность, а также, сексуальную».

К сожалению, большинство молодых супругов сегодня оказываются совершенно не подготовленными к браку не только в финансовом отношении. Поскольку сейчас личная свобода, а вместе с ней и свобода выбора партнера возведены в культ, то уже ничто не сдерживает инстинктивных позывов, что в свою очередь провоцирует разводы. Утратив семейные традиции, будущая украинская чета пытается копировать американский образ жизни – с ее прагматическими связями, полной материальной независимостью ее членов и тому подобное. Тогда как в американском обществе, обеспокоенном тревожной семейной статистикой, проблемы нравственности и семейности переходят на качественно новый уровень.

Социально-нравственная готовность к семейной жизни предполагает гражданскую зрелость (обязательное среднее образование, профессия, уровень нравственного сознания, возраст), экономическую самостоятельность, здоровье. Развитое нравственное сознание юношей и девушек – одно из важных условий готовности к созданию семьи. Оно проявляется в понимании молодыми людьми социальной значимости семьи, в серьезном отношении к браку, выбору спутника жизни, в чувстве ответственности за создаваемую семью, в глубоком уважении к будущему супругу, представителям старшего поколения и другим членам семьи, в чуткости

* Работа выполнена на основе фундаментального проекта № ОТ-Ф1-126 «Разработка, научное обоснование и практическое внедрение методов психодиагностики показателей психологической зрелости молодежи Узбекистана».

и такте общения с ними. Развитое нравственное сознание предполагает наличие минимума правовых знаний о семье, знакомство с основами семейного законодательства, а именно: права и обязанности супругов, родителей, детей, правовые нормы, регулирующие отношения в браке и семье. Создать семью можно в 18 лет, но наиболее благоприятным с медицинской точки зрения возрастом вступления в брак для женщины является 20–22 года, для мужчины – 23–28 лет, т.к. организм мужчины достигает полной зрелости позже женского. Этот возраст благоприятен для рождения здоровых детей. К этому времени многими молодыми людьми приобретается профессия, появляется определенная экономическая самостоятельность. С демографической точки зрения важно увеличить время для рождения нескольких детей, поскольку после 30 лет не каждая женщина отважится родить второго или третьего ребенка.

«Психологическая готовность к созданию семьи предполагает наличие навыков общения с людьми, единство или схожесть взглядов на жизнь вообще и семейную в частности, умение создать морально-психологический климат в семье, устойчивость характера и чувств, развитые волевые качества личности». Культура общения складывается на протяжении всей предшествующей вступлению в брак жизни молодых людей. Многие юноши и девушки, безусловно, владеют ею и знают, что это – умение выслушать друг друга, вникнуть в содержание разговора, организовать содержательный досуг. Правила общения требуют бережного, уважительного отношения к девушке, женщине. Считается, что если человек до 16 лет не научился элементарным правилам поведения в обществе, то ему придется нелегко во взаимоотношениях с любимым [3]. Единство как схожесть взглядов на мир и семейную жизнь является психологическим фундаментом семьи. На нем строится психологический климат семьи, формируется психологическая совместимость супругов.

Выстраивая модель готовности молодежи к семейной жизни, нужно исходить из того, что эта готовность – не набор психических функций, а целостная система свойств личности [1]. Учебно-воспитательный процесс призван формировать целостную личность, а готовность к семейной жизни – результат действия разносторонних факторов ее развития.

Формирование у детей качеств личности семьянина во многом определяется характером отношений их родителей. С первых дней своей жизни, через все детство будущие мужья и жены извлекают из отношений родителей уроки этики и психологии семейной жизни, распределения домашних обязанностей, культуры взаимоотношений мужа и жены. Культура взаимоотношений супругов является для детей наглядным и самым главным уроком семейной жизни, и во многом определяет их установки на брак и семью.

Анализ ценностного содержания представления о семье как основы становления готовности старших учащихся к семейной жизни явился основанием для вывода о необходимости педагогического обеспечения этого процесса в целях повышения эффективности подготовки молодежи к будущей семейной жизни [2].

При этом становление готовности рассматривается, с одной стороны, как внешний процесс организации деятельности учащихся, а с другой – как внутриличностный процесс формирования готовности к семейной жизни. Педагогическое обеспечение становления готовности старших учащихся к семейной жизни – это система помогающих действий педагога в логике 1) актуализации рефлексии учащимся ценности семейного образа жизни, 2) прямого включения учащихся в процесс расширения собственных представлений о семейной жизни и освоения навыков конструктивного поведения во взаимодействии с другими, 3) мобилизации самим учащимся приобретенного на занятиях опыта для решения жизненных задач и соответственного закрепления готовности к семейной жизни.

Благополучный родительский дом формирует у детей положительные эмоциональные установки по отношению к будущему супругу и браку в целом, снабжает их необходимыми для супружеского единения образцами поведения. Сформировавшиеся в родительском доме

положительные эмоциональные и нравственные установки, модели семейного поведения создают больше перспектив для формирования собственного успешного брака у выходцев из благополучных семей.

1. Антонов А.И., Медков В.М. Социология семьи. М.: Изд-во МГУ, 2006. С. 23.

2. Стеркин Ф.И. Что выгоднее – законный брак, или сожительство? // Социальное обеспечение. 2005. № 4. С. 57.

3. Википедия: электронная энциклопедия. URL: www.wikipedia.org.

КРОССКУЛЬТУРНЫЕ БАРЬЕРЫ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ МИГРАНТОВ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ

Н.Н. Иващенко

*Россия, Нижний Новгород, Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского
Великобритания, Глазго, Центр исследования социальных систем, Университет Глазго
E-mail: nni@fsn.unn.ru*

В.В. Шаталина

*Великобритания, Глазго, Центр исследования социальных систем
E-mail: v.shatalina@gmail.com*

В докладе описываются выявленные в результате исследования барьеры при получении мигрантами медицинской помощи. В группах мигрантов трудности в использовании медицинских служб обусловлены не только языковыми барьерами, проблемами в понимании работы системы страховой медицины Великобритании, но и культурными ожиданиями пациентов, сформированными в странах, из которых они иммигрировали. В ходе адаптации к новой культурной реальности, мигранты формируют стратегии совладания с трудностями, базирующиеся на интеграции опыта социальных сетей, в которые они включаются.

Ключевые слова: мигранты; кросскультурные барьеры; стратегии совладания с трудностями, социальные сети.

MIGRANT'S CULTURAL BARRIERS AND COPPING-STRATEGY DURING CONTACT WITH MEDICAL SERVICES IN THE UK

N.N. Ivashinenko

*Russia, Nizhny Novgorod, Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod
United Kingdom, Glasgow, Research Centre for Social Systems, University of Glasgow
E-mail: nni@fsn.unn.ru*

V.V. Shatalina

*United Kingdom, Glasgow, Research Centre for Social Systems
E-mail: v.shatalina@gmail.com*

The report research barriers by in obtaining medical care by migrants. In migrant groups, the main problems in using medical services occur due to the language barriers and the lack of knowledge about the UK National Health Systems (NHS), but also due cultural expectations of patients based on their experiences in countries of origin. In the course of adaptation to a new cultural reality, migrants formulate coping strategies based on integrating the experience of social networks into which they are incorporated.

Keywords: migrants; cross-cultural barriers; coping strategies; social networks.

Введение. Современный мир характеризуется повышением мобильности в самых разнообразных направлениях, все больше населения вовлекается в потоки перемещения и в течение своей жизни меняет место жительства, перемещаясь в рамках территорий, где они родились, в пределах своих регионов, страны или выезжая за границу. Повышенная мобильность населения накладывает определенные требования на все социальные сервисы, обеспечивающие комфортность человеческой жизнедеятельности [Diler, Avci & Seydaoglu, 2003].

Качество социального обеспечения выступает решающим фактором конкуренции территорий за лучший трудовой капитал.

Психологическая адаптация к новым условиям проживания остается достаточно неисследованной. Перемещаясь на новую территорию в поисках лучшего, мигранты сталкиваются с барьерами использования социальных сервисов, возникающими в результате кросс-культурных конфликтов. Социально-психологические ресурсы, такие как стратегии совладания с трудностями, вызванными повышенной мобильностью, присущи многим социальным группам, но в среде мигрантов они наиболее выражены, это иные культурные установки, коммуникативные стили взаимодействия, базовые знания [Chongarova-Aron, Ivashnichenko, Shatalina, 2010].

Методика проведения исследования. Исследование проблем совладания с трудностями проводилось на примере изучения русскоговорящих мигрантов в Великобритании. Сбор информации осуществлялся в ходе включенного наблюдения за обсуждением мигрантов различных проблем проживания в Великобритании и серии интервью. В общей сложности в исследовании приняли участие 43 человека.

Основные барьеры доступа к системе здравоохранения.

В ходе исследования были выделены типы основных барьеров эффективного доступа к системе здравоохранения, вызванные несовпадением кросс-культурных ожиданий.

1. Недостаточно глубокое понимание мигрантами организации системы здравоохранения в новой стране. Медицинские системы стран имеют значительные различия в своей организации, в плане:

- наличия/ отсутствия разделения на детские и взрослые поликлиники, женские консультации;
- наличия/отсутствия государственной системы семейных врачей;
- способы и время доступа услуг узких медицинских специалистов;
- разделение полномочий и ответственности между врачами общей практики (GP в UK) и фармацевтами;
- функциональные обязанности медперсонала в госпиталях;
- различия в системы получения результатов анализов;
- уровень формализации информации и процедур ее предоставления пациенту.

Все эти и многие другие аспекты работы воспринимаются мигрантами сквозь призму их прошлого жизненного опыта, который слабо применим в новой стране. В тоже время верификация каждого шага в плане получения услуг здравоохранения также весьма затратна по времени, в результате информация собирается опытным путем по мере возникновения проблемных ситуаций и накапливается в мигрантском сообществе в целом. Несмотря на обилие официальной информации [Taggart, 2017], именно сообщество мигрантов обладает более полным пониманием на собственном обобщенном опыте, на что нужно обратить внимание мигранту, прибывшему из конкретной страны.

2. Проблемы коммуникации. Большинство мигрантов, принявших участие в исследовании высказали неудовлетворенность своими контактами с врачами. С одной стороны, сказывается неуверенность мигрантов в уровне своей языковой компетентности (несмотря на хорошо организованный сервис медицинских переводчиков). С другой стороны, как показывает исследование, в центре проблемы стоит не столько знание языка, сколько различия в медицинской культуре [Marland & Cox, 2013]. Так, русскоязычные пациенты высказывают неудовлетворенность тем, что врач по сути является связующим звеном между пациентом и компьютером, и больше внимание уделяет последнему. Пациенты не знают как в существующей системе необходимо описывать свои симптомы, чтобы они были распознаваемыми. Русскоязычные пациенты на основе своего прошлого опыта знают свои прошлые диагнозы или

пытаются поставить себе их сами. В Британской системе диагнозы могут не совпадать, и, как правило, они редко сообщаются больному [Robson, 2011]. Мигрантами зачастую сложно воспринимается многоступенчатость процедур направления к узкому специалисту. Направление дается, как правило, после серии визитов, с повторяющимися жалобами и через довольно длительный срок, что вызывает у пациентов желание усилить симптомы, подчеркивая важность своей проблемы, нуждающейся в незамедлительном решении.

3. Использование лекарственных средств. Широко развитая система продаж лекарств в странах, из которых прибыли мигранты, порождает определённый тип потребительского поведения на рынке медицинских препаратов [Guma, 2015]. Установка на постоянное использование лекарств, сформировавшаяся у русскоговорящих мигрантов сталкивается с реальностью, когда в Великобритании в открытом доступе без рецепта нельзя купить антибиотики, шприцы и многое другое из привычной медицины. Русскоговорящие мигранты жаловались, что на все случаи жизни местные врачи выписывают парацетамол, всячески избегая антибиотиков. При вирусных заболеваниях пациенту может не предписываться вообще никакая медикаментозная поддержка. Болезнь начинает лечиться на стадии пика, что также входит в противоречие с установками русскоговорящих пациентов на превентивную медицинскую помощь.

4. Несовпадение используемых критериев качества работы системы медобслуживания. Трудности в выравнивание восприятия систем медицинской помощи во многом обусловлены различными системами критериальной оценки. У русскоговорящих пациентов наблюдается несоответствие:

- ожидаемых методов лечения с реальными;
- скорость доступа к узким специалистам;
- работы систем объяснения полученных результатов анализов;
- поддержки больных с хроническими заболеваниями.

В результате у пациентов возникает насущная необходимость в создании стратегий совладания с трудностями в получении медицинской помощи.

Стратегии совладания с трудностями, как социально-психологические ресурсы. На разработку стратегий совладания с трудностями при получении медицинской помощи в значительной степени влияет опыт обращения за медицинской помощью в родных странах. В этом плане русскоговорящие пациенты в Великобритании могут быть условно разделены на тех, кто имеет развитый опыт преодоления каких-либо медицинских проблем (знающие свой диагноз, с хроническими болезнями; имеющие детей, делавшие ранее прививки детям); и не имеет обширного опыта лечения (не знающие своего диагноза, с приобретенным недугом, собирающиеся рожать впервые, не имевшие опыта прививок детям). Как показывает наше исследование, адаптация второй группы идет значительно быстрее и эффективнее, чем первой. На основе изучения русскоговорящего сообщества в Великобритании могут быть выделены следующие стратегии совладания с трудностями:

1. Минимизация обращений в NHS, переход к самолечению. При выборе этой стратегии русскоговорящие пациенты предпочитают обращаться к медицинской помощи во время отпусков в своих родных странах. Они чаще других звонят друзьям и знакомым, проживающим в родных странах с просьбами о медицинских советах. Им чаще, чем группам с другим стратегиями совладания, привозят лекарства из родных стран.

2. Интенсивная интеграция в местную систему. Другая группа мигрантов, столкнувшись с трудностями получения медицинской помощи, тем не менее принимает решение изучения «местных правил игры». Мигранты этого типа, напротив, более интенсивно и регулярно обращаются к местным врачам. В результате у них формируется новый опыт использования местной системы здравоохранения, но так как они обладают медицинской культурой, отличающейся от местной, то вырабатываются новые инструментальные подходы. Например, на основе

специальных медицинских сайтов изучаются правильные ответы на вопросы врачей, ведущие к более быстрому получению назначения различных процедур.

3. Использование экстренной медицинской помощи. Британская система устроена так, что пациенты, обращающиеся в пункты экстренной помощи, получают медицинские услуги и обследование по мере обращения. Это способ обращения к медицинским услугам рекомендуется местному населению в крайнем случае. Часть мигрантов, столкнувшись с проблемами получения медицинской помощи от врачей общей практики, выбирают стратегию использования сервисов экстренной помощи, что создает проблемы в ее работе.

Формирование той или иной стратегии преодоления зависит также от социальных сетей поддержки, в которые включены мигранты [Mamattah, 2009]. Если вновь прибывающие мигранты успешно включаются в сети, объединяющие в том числе и уже давно осевших в стране, то передача культурного опыта идет быстрее, за счет возможности обсуждения проблемы с обладателями сходного культурного опыта [Ivashinenko, 2018]. Усиление включения в сети контактов с зарубежными родственниками и друзьями способствует усилению использования медицинских ресурсов страны рождения. В то время как вхождение в социальные сети, объединяющие мигрантов с представителями местного сообщества чаще приводит к появлению стратегий «принятия новых правил игры».

Результаты данного исследования использованы для разработки практик разъяснительно-информационной работы с мигрантами. Глубокое понимание культурных стереотипов и барьеров позволяет ускорить и сделать менее болезненным процесс интеграции мигранта в британское общество, смягчить культурный шок, использовать как социально-психологические ресурсы, а также повлиять на воспитательный процесс в семьях, не только русскоговорящих мигрантов, с целью формирования у детей новых навыков и культурных стереотипов восприятия здоровья.

1. Chongarova-Aron I., Ivashnichenko N., Shatalina V. The role of cultural factors in limiting access to medical services among the Russian-speaking diaspora in Scotland. CRONEM Annual conference: Living Together: Civic, Political and Cultural Engagement among Migrants, Minorities and National Populations: Multidisciplinary Perspectives, University of Surrey, Guildford, UK, 2010.

2. Cox C., Marland H. (Eds.) Migration, Health and Ethnicity in the Modern World. London: Palgrave Macmillan, 2013.

3. Diler R.S., Avci A., Seydaoglu G. Emotional and behavioural problems in migrant children // Swiss Medical Weekly. 2003. 133. P. 16–21.

4. Ivashinenko N. Heritage Language Preservation, Social Networking and Transnational Activities: a study of Russian complementary schools in Scotland. Glasgow: University of Glasgow, 2018.

5. Guma T. Everyday negotiations of in/securities and risks: an ethnographic study amongst Czech-and Slovak-speaking migrants in Glasgow. Glasgow: University of Glasgow, 2015.

6. Mamattah S. Russian German Identity: Transnationalism Negotiated Through Culture, the Hybrid and the Spatial Philosophy. Thesis. Glasgow: University of Glasgow, 2009.

7. Robson K. The National Health Service in Scotland – subject profile. Scottish Parliament Briefing November 2011. URL: http://www.scottish.parliament.uk/ResearchBriefingsAndFactsheets/S4/SB_11-49.pdf [Accessed: 20.01.2016].

8. Taggart K. Experience of Welfare within Glasgow's Central East European. CEE. Community. SSAMIS project. Glasgow: Glasgow University, 2017.

СЕМЬЯ КАК РЕСУРС ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

А.И. Корнеева

*Луганская народная республика, Луганск, Луганский национальный университет им. Тараса Шевченко
E-mail: anivkor@mail.ru*

В статье рассматривается семья как источник кризисных состояний и ресурс выхода из них. Представлены результаты по изучению особенностей проявления ПТСР у дошкольников Луганска.

Ключевые слова: семья, ресурс, кризисные ситуации, проявления ПТСР, родительское отношение.

FAMILY AS A RESOURCE TO ESCAPE FROM CRISIS CONDITIONS

A.I. Korneeva

*Lugansk People's Republic, Luhansk, Luhansk National Taras Shevchenko University,
E-mail: anivkor@mail.ru*

The article considers the family as a source of crisis conditions and a resource of escape from them. The results of studying the peculiarities of PTSD manifestation in preschool children of Lugansk are presented.

Keywords: family, resource, crisis situations, manifestations of PTSD, parental relationship.

Пристальный, повышенный интерес к семье в настоящее время обусловлен объективными процессами, происходящими в обществе: девальвация семейных ценностей, ухудшение демографической ситуации, рост числа дисгармоничных семей, усложнением воспитательных задач и ростом числа детей с отклоняющимся поведением, соматически и психически нездоровых. Психическое здоровье или болезнь не могут рассматриваться вне контекста социальных условий. Для ребенка семья является первичной социальной средой, микросферой, где проходит первичная и наиболее мощная социализация, которая осуществляется в основном целенаправленным процессом воспитания и социального научения. Семье принадлежит приоритет в воспитании детей. Родители первые учителя, первые воспитатели. Другие учителя появляются в жизни ребенка с опозданием и при этом упускаются возможности данного (дошкольного) возрастного периода [4].

Семейное воспитание и важность влияния семьи и семейных отношений на становление и развитие ребенка трудно переоценить. Семейное воспитание более эмоционально по сути своей, ибо «проводником» его является родительская любовь к детям, вызывающая ответные чувства детей к родителям (А.И. Захаров). Отношения привязанности важны для будущего развития взаимоотношений, их влияние способствует снижению чувства тревоги, возникающего у ребенка в новых или стрессогенных ситуациях. Семья обеспечивает базисное чувство безопасности, гарантируя безопасность ребенка при взаимодействии с внешним миром, близкие являются для ребенка источником утешения, когда возникает тревога, сомнения, растерянность, отчаяние, беспомощность и бессилие. До определенного возраста родители для ребенка являются неким буфером между «Я» ребенка и окружающей средой в широком контексте. Семья функциональная может обеспечить, ребенку постепенную адаптацию к угрозам жизни, дисфункциональная семья сама по себе является источником невротического, а то и психотического развития. Другими словами семья является и источником сил, ресурсов, под-

держивает и возвращает, воспитывает жизнестойкость и, одновременно является источником тревоги, страха, ужаса, растерянности, беспомощности, бессилия [4].

Вероятность оказаться в травмирующей ситуации (военные и насильственные действия, антропогенные и техногенные катастрофы, угрожающие жизни болезни, террористические акты и т. п.) для любого человека в современном мире непрерывно возрастает. Особенно остро этот вопрос стоит на территории Донбасса, так как боевые действия не прекращаются на протяжении 4 лет. Разрушенные дома, села, города, привычный уклад жизни, разрушенные семьи, разлученные члены семьи, погибшие родители, часто на глазах у детей, погибшие дети и т. д. Все это порождает тягостные эмоциональные переживания, ведет к тяжелым психофизиологическим последствиями в период воздействия травматического события и в последующие более отдаленные жизненные периоды.

ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство – одно из возможных психологических последствий переживания травматического стресса. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, связанные с серьезной угрозой жизни и здоровью. Это ситуации или события, связанные с военными действиями, стихийными бедствиями и катастрофами, террористическими актами, смертью близких и насилием. Важным или главным является то, что эти события носят экстремальный характер, выходят за рамки обычного человеческого опыта или человеческих переживаний и вызывают интенсивный страх за свою жизнь, ужас, ощущение беспомощности, бессилия [2].

Какая бы ни была реакция, это в любом случае, нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Не человек плохой, слабый, незрелый, обстоятельства нечеловеческие. По наблюдениям исследователей, на психическое состояние людей наиболее тяжелое воздействие оказывают ситуации, вызванные умышленными действиями других людей. Воздействию травматического стресса подвержены все без исключения люди: и взрослые, и дети. Посттравматическое стрессовое расстройство возникает не у всех, лишь у части населения. По данным разных исследований от 5–8 % до 20–30 % лиц, подвергшихся воздействию травматического стресса. Дети являются самой незащищенной частью населения, полностью зависят от взрослых, и они также, как и взрослые, оказываются в тяжелых травмирующих ситуациях.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста наиболее типичным последствием пережитой травмирующей ситуации является регрессивное поведение, раздражительность, проблемы в учебе и в общении. ПТСР у детей дошкольного возраста проявляется в чувстве незащищенности и беспомощности, повышенной тревожности, возбудимости, проблемах познавательных процессов, в возникновении различного рода страхов, психосоциальных и психосоматических нарушений [2].

У дошкольников, пребывавших в зоне боевых действий, развивается чрезмерная настойчивость, тревожность, появляется выраженный страх разлуки с родителями, страх при появлении какого-то стимула, напоминающего о пережитой травмирующей ситуации (человека в камуфляже, резкий звук, звук от лопнувшего воздушного шарика, даже рисунок в книге), начинаются проблемы с засыпанием, частые крики и истерики, возникающие, как будто без видимых причин, чрезмерная или повышенная агрессивность или пассивность.

Выделяют факторы, которые увеличивают вероятность возникновения ПТСР у детей дошкольного возраста: незрелость психики; серьезность травмирующего случая (масштабы – на уровне индивида, семьи, группы, региона, страны, мира); особенности последствий (психологическая травма, инвалидность, смерть, материальный ущерб и т. д.); родительская реакция на травмирующий случай; близость к травмирующему случаю [4, с. 272].

Диагностировать наличие ПТСР можно по наличию характерных поведенческих проявлений, нарушениям общего самочувствия ребёнка, появлению групп симптомов, связанных с

«насильственным вторжением», «навязчивым воспроизведением», физиологической гиперактивацией. Такие дети часто попадают в поле зрения специалистов разного профиля: педагогов, врачей, социальных педагогов и социальных работников.

Мы эмпирически исследовали проявления посттравматического стрессового расстройства у дошкольников, находившихся в зоне боевых действий. Проведены две взаимодополняющие методики: полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей и родительская анкета для оценки травматических переживаний детей; тест-опросник родительского отношения к ребенку А.Я. Варга, В.В. Столина; проективная методика рисуночный тест.

По результатам полуструктурированного интервью у большинства опрошенных детей (67,6 %) проявлялись интенсивные негативные эмоции в момент травмы: страх, ужас, беспомощность. По результатам теста тревожности (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен) у дошкольников нашей выборки определен высокий уровень тревожности (32,4 %) и средний уровень тревожности – 67,6 %. Проективная методика «Свободный рисунок» подтверждает данные по тревожности: преобладают отрицательные признаки, указывающие на тревожность: величины фигур – 50,7 %, изображение реальных военных действий – 60,6 %, отсутствие семьи – 77,5 %, адекватность размеров – 77,5 %; положительные признаки: многоцветная цветовая гамма – 94,4 %: природы – 50,7 %, декорирования рисунка (70,4 %) в данном контексте подтверждают впечатлительность и сензитивность.

Результаты полуструктурированного интервью с детьми дополнили данные, полученные в ходе анкетирования родителей для оценки травматических переживаний детей. Высокий уровень проявлений ПТСР не выявлен ни по одному посттравматическому синдрому. Наиболее выражена шкала «навязчивое воспроизведение» – средний уровень выявлен у 66,1 %, а низкий – у 33,9 %. Средний уровень по шкале «немедленное реагирование» диагностирован у 3,9 %, а низкий – у 66,1 %. Средний уровень по шкале «избегание» определен у 19,8 % дошкольников, а низкий – у 80,2 %. Средний уровень шкалы «возросшая возбудимость» диагностирован у 16,9 % детей, а низкий – у 83,1 %. Средний уровень шкалы «нарушение функционирования» выявлен у 5,7 %, а низкий – у 94,3 % дошкольников. По общему уровню посттравматических симптомов 18,3 % дошкольников имеют средний уровень, а 81,6 % – низкий.

Связи между проявлениями ПТСР у детей, находящихся в зоне боевых действий и типом родительских отношений иллюстрирует тест-опросник родительского отношения (А. Варга, В. Столин). В целом преобладают положительные родительские установки, родители принимают своих детей такими, какие они есть: шкала «принятие-отвержение»: 67,6 %. Настораживает низкий уровень по данной шкале: 16,9 % взрослых испытывают по отношению к ребенку в основном отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду; высокий уровень по шкале «симбиоз» 43,6 % и шкала «авторитарная гиперсоциализация» высокий уровень – 32,4 %.

По результатам корреляционного анализа выявлена прямая связь между уровнем посттравматической реакции и уровнем тревожности ($r = 0,36$ при $p \leq 0,05$). Выявлены прямые связи между шкалами «отвержение» и «навязчивое воспроизведение» ($r = 0,57$ при $p \leq 0,05$), между шкалами «отвержение» и уровнем тревожности ($r = 0,32$ при $p \leq 0,05$), а также между шкалой «авторитарная гиперсоциализация» и уровнем тревожности ($r = 0,42$ при $p \leq 0,05$). Существует прямая зависимость между проявлениями ПТСР у дошкольников, находившихся в зоне боевых действий и типом родительских отношений к ним, таких как отвержение, авторитарный контроль, психологическая дистанция.

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что у большинства опрошенных детей (67,6 %) проявлялись интенсивные негативные эмоции в момент травмы, у 67,6 % дошкольников нашей выборки преобладает средний уровень тревожности. Кроме того следует отметить, что у достаточно большого количества детей (32,4 %) определен

высокий уровень тревожности. Высокий уровень не выявлен ни по одному посттравматическому синдрому. Наиболее выражена шкала «навязчивое воспроизведение» – средний уровень выявлен у 66,1 %, а низкий – у 33,9 %.

Выявлены прямые связи между шкалами «отвержение» и «навязчивое воспроизведение» ($r = 0,57$ при $p \leq 0,05$), между шкалами «отвержение» и уровнем тревожности ($r = 0,32$ при $p \leq 0,05$), а также между шкалой «авторитарная гиперсоциализация» и уровнем тревожности ($r = 0,42$ при $p \leq 0,05$).

Проявления посттравматического стрессового расстройства у дошкольников, находящихся в зоне боевых действий связано с особенностями родительских установок и имеет свои особенности в виде негативных эмоций, повышенной возбудимости и тревожности, использования защитных механизмов.

1. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей: ПАДАП, 2014. С. 12–13.

2. *Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер. 272 с.

3. *Шнейдер Л.Б.* Девиантное поведение детей и подростков. М.: Академический проспект; Трикста, 2005. 336 с.

4. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / под ред. Э. Фoa, Т.М. Кина, М. Фридмана. М.: Когито-Центр, 2005. 467 с.

ВАНДАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ КАК СОВЛАДАНИЕ С НЕГАТИВНЫМИ ВОЗДЕЙСТВИЯМИ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ*

О.В. Кружкова¹, И.В. Воробьева¹, Н.Е. Жданова²

¹ Россия, Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет

² Россия, Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет
E-mail: galiat1@yandex.ru

Статья описывает результаты исследования, нацеленного на изучение вопроса, каким образом мотивационная готовность к вандализму как одной из форм деструктивного поведения подростков и юношей определяется их субъективной оценкой стресс-факторов среды мегаполиса.

Ключевые слова: деструктивное поведение, вандализм, стресс, городская среда.

VANDAL ACTIVITY OF TEENAGERS AND YOUNG MEN AS A COPING WITH THE NEGATIVE EFFECTS OF THE URBAN ENVIRONMENT

O.V. Kruzhkova¹, I.V. Vorobyeva¹, N.E. Zhdanova²

¹ Russia, Yekaterinburg, Ural State Pedagogical University

² Russia, Yekaterinburg, Russian State Vocational Pedagogical University
E-mail: galiat1@yandex.ru

The article describes the results of research aimed at studying the question of how motivational readiness for vandalism as a form of destructive behavior of teenagers and youth is determined by their subjective assessment of stress-factors of the environment in a megalopolis.

Keywords: destructive behavior, vandalism, stress, urban environment.

Вандализм – явление, распространенное в современном мире и встречающееся в ситуациях обыденной жизни практически постоянно [7]. Безусловно, вандальные действия, деформируя и разрушая материальную среду, наносит существенный экономический ущерб собственникам различного уровня. Однако, последствия вандализма касаются не только очевидного материального ущерба. Это явление опасно тем, что акты вандализма подрывают институт собственности, нарушают публичный порядок и дискредитируют общественную нравственность [4]. Сами же представители молодежи зачастую вандализм воспринимают как допустимый элемент повседневности, одну из тактик донесения собственной позиции до общества. Таким образом, вандализм является определенным фактором дестабилизации устойчивого развития общества и маргинализации индивидуального поведения представителей молодежи.

Тем не менее субъектов вандализма является как отдельный человек, так и группа людей. И здесь с психологической точки зрения важно определить, что является основой возникновения и реализации вандального поведения личности, обладающей своей индивидуальностью и своеобразием. Зачастую проявления вандального поведения относят к характеристикам активности человека в подростковом и юношеском возрасте [1; 6; 10]. При этом вандальная активность может быть не единичной формой деструктивного поведения в указанные возрастные периоды, а сопровождаться или сопутствовать иным вариантам девиант-

* Исследование выполнено в рамках гранта Российского научного фонда, проект № 17-18-01278.

ного и асоциального поведения: алкоголизации, агрессивному поведением [9], криминализации и наркотизации [8] и пр. Относительно редко упоминается, что вандализм является своеобразной стратегией совладания со стрессовым воздействием на человека или выполняет защитную функцию как реактивное отреагирование негативного воздействия факторов внешней среды [3]. Тем не менее совладающий потенциал вандализма достаточно высок, поскольку подобная деструктивная активность позволяет не только изменить эмоциональное состояние ее субъекта, но и в ряде случаев облегчает процессы коммуникации и самореализации личности в неблагоприятных условиях социальной среды.

Стоит отметить, что городская среда и городской образ жизни несут в себе определенные недостатки и осложнения жизнедеятельности для человека. По мере увеличения роста городов растут и риски возникновения и неблагоприятного воздействия на человека как физических, так и социальных стрессоров [5]. Среда мегаполиса в существенной степени влияет на функционирование психики человека, определяя психофизиологические нагрузки на организм, провоцирует разнообразные поведенческие проявления отдельного индивида и целостных социальных общностей. Определенное внимание здесь следует уделять подростковому и юношескому возрастам, у представителей которых наблюдается высокая поведенческая активность на фоне формирующейся личностной направленности, и влияние стрессогенного воздействия города может приводить к развитию устойчивой ориентации на эгоистичное или даже асоциальное поведение.

Постановка проблемы. Вандализм является распространенной проблемой в городской среде, однако выявление факторов самой среды города, стимулирующий развитие вандальной активности подростков и юношей практически не осуществляется. Вследствие этого, целесообразно определить, каким образом мотивационная готовность к вандальному поведению подростков и юношей взаимосвязана и определяется субъективной оценкой стрессогенности среды мегаполиса представителями этих возрастных групп.

Процедура исследования. Цель: определить специфику детерминации готовности к вандальному поведению стресс-факторами городской среды в подростковой и юношеской выборках. Методы: авторский опросник «Мотивы вандального поведения» (О.В. Кружкова, И.В. Воробьева, С.А. Острикова) [2], анкета для оценки субъективной значимости стресс-факторов городской среды. В исследовании приняли участие 100 подростков (54 мальчика, 46 девочек) от 11 до 13 лет и 100 представителей юношеского возраста (56 юношей, 44 девушки) от 17 до 24 лет.

Результаты. Для обнаружения специфики взаимосвязи восприятия стресс-факторов городской среды и мотивационной готовности к совершению вандальных актов в выборке подростков и юношей был проведен корреляционный анализ (r-Пирсона). Так, в подростковой группе были выделены следующие статистически достоверные высокозначимые корреляционные связи с показателем общей мотивационной готовности к вандальному поведению: много приезжих ($r = 0,336$ $p = 0,001$); необходимость соответствовать образу горожанина (иметь определенные вещи, соответственно одеваться, совершать ожидаемые другими «правильные» действия» и т. п.) ($r = 0,339$ $p = 0,001$); множество малознакомых людей вокруг ($r = 0,284$ $p = 0,004$); Множество навязанных социальных обязательств (например, уступать в транспорте место, соблюдать этикет и т. д.) ($r = 0,274$ $p = 0,006$); много похожих до неразличения зданий или мест в городе ($r = 0,338$ $p = 0,0061$); непонятность или непредсказуемость построения системы улиц во всем городе или отдельном его районе ($r = 0,306$ $p = 0,002$); необходимость практически каждый день пользоваться транспортом для передвижения по городу ($r = 0,286$ $p = 0,004$); обилие вызывающей многоцветной рекламы на улицах ($r = 0,274$ $p = 0,006$); необходимость пользоваться транспортом, чтобы добраться из одного места в другое в условиях города ($r = 0,262$ $p = 0,009$); высокий темп жизни в городе ($r = 0,319$ $p = 0,001$); много-

этажность административных и жилых зданий ($r = 0,332$ $p = 0,001$); много иностранных граждан, плохо говорящих по-русски ($r = 0,305$ $p = 0,002$). В выборке юношей общая готовность к вандальному поведению взаимосвязана с такими стресс-факторами как: загрязненность воздуха, воды, почвы в городской среде по сравнению с естественной природной средой ($r = -0,434$ $p = 0,000$); опасность стать жертвой преступления на улицах города ($r = -0,356$ $p = 0,000$); слякоть, грязь, снежные заносы, т. е. неубранность, неопрятность улиц ($r = -0,314$ $p = 0,001$); возможность террористических угроз ($r = -0,411$ $p = 0,000$).

Обсуждение результатов. Полученные данные позволяют утверждать, что вандализм, как форма совладания с воздействиями городской среды, более характерна для подросткового возраста. Именно в этот период, подросток начинает не просто позиционировать себя в окружающей среде, а стремится выражать собственное отношение к ней, зачастую выбирая деструктивный вариант в виде несанкционированного разрушения или преобразования объектов городского пространства. Интересен тот факт, что респонденты реагируют как на территориально-пространственные объективные стресс-факторы большого города, такие как многоэтажность, протяженность, так и на социальные стрессоры, среди которых мигранты и необходимость соблюдать нормы предписываемого горожанину поведения. Для юношей негативное воздействие среды города выступает скорее сдерживающим фактором в готовности к совершению ими вандальных действий. Небезопасность городского пространства, как с точки зрения нарушения экологических норм, так и с позиции удовлетворения эстетических потребностей, а также прямых угроз жизни и здоровью способно минимизировать любую активность молодого человека, в том числе и деструктивного характера.

-
1. *Ватова Л.С.* Социально-психологические основания молодежного вандализма и его профилактика. М.: Народное образование; МПСИ, 2007.
 2. *Воробьева И.В., Кружкова О.В.* Психология вандального поведения. Екатеринбург: УрГПУ, 2015.
 3. *Воробьева И.В., Кружкова О.В., Жданова Н.Е.* Вандализм как форма защитного и совладающего поведения подростка // Российский психологический журнал. 2016. Т. 13. № 3. С. 277–292.
 4. *Павлов В.Г.* Вопросы ответственности за вандализм в зарубежном уголовном законодательстве // Вестник Санкт-Петербургской юридической академии. 2014. Т. 25. № 4. С. 95–100.
 5. *Смолова Л.В.* Психология взаимодействия с окружающей средой (экологическая психология). СПб.: Санкт-Петербургский гос. институт психологии и соц. работы, 2010.
 6. *Mawby R.I.* Burglary. Devon, UK: Willan Publishing, 2001.
 7. *Šakić V., Franc R., Mlačić B.* Self-Expressed Tendency of Adolescents towards Social Deviations and Antisocial Behaviour [Samoiskazana sklonost adolescenata socijalnim devijacijama i antisocijalnim ponašanjima] // Društvena Istraživanja. 2002. Iss. 11 (2-3). P. 265–289.
 8. *Stodolska M., Berdychevsky L., Shinew K.J.* Gangs and Deviant Leisure // Leisure Sciences. 2017. 4 July. P. 1–16.
 9. *Virtanen P., Nummi T., Lintonen T., Westerlund H., Hägglöf B., Hammarström A.* Mental health in adolescence as determinant of alcohol consumption trajectories in the Northern Swedish Cohort // International Journal of Public Health. 2015. Vol. 60. Iss. 3. P. 335–342.
 10. *Zlokazov K.V., Pavlov Yu.G.* Neural basis of personality destructiveness. Psychophysiology. 2014. Vol. 51. Iss. 1. P. 72.

СОЗАВИСИМОСТЬ В СИСТЕМЕ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЧЛЕНОВ СЕМЕЙ ХИМИЧЕСКИХ АДДИКТОВ

И.Ю. Маргошина

*Россия, Санкт-Петербург, Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова
Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы
E-mail: lgroteka2012@yandex.ru*

В статье рассматривается феномен созависимости и индивидуальная специфика его проявления у членов семьи, где есть химический аддикт.

Ключевые слова: созависимость, семейная система, индивидуальные особенности личности.

CODEPENDENCY IN THE SYSTEM OF PERSONAL CHARACTERISTICS OF MEMBERS OF FAMILIES OF CHEMICAL ADDICTS

I.Yu. Margoshina

*Russia, St. Petersburg, North-West State Medical University named after I.I. Mechnikov
St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work
E-mail: lgroteka2012@yandex.ru*

In the article the phenomenon of codependence. The individual character of the manifestation of codependence among family members is investigated, in which there are chemical addicts

Keywords: codependence, family system, individual personality characteristics

В современных исследованиях, посвященных химической зависимости одну из важных ролей занимают исследования, в которых химическая зависимость одного из членов семьи связана с созависимостью уже другого члена семьи [2; 3]. Феномен зависимости ближайшего окружения от поведения других зависимых от чего-либо или кого-либо (алкоголиков, наркоманов и др.), его динамика, были замечены еще в конце XIX в [2]. Однако только в 1986 г. в Америке появились первые анонимные группы для codependents – созависимых, а в 1990 г. был создан Национальный совет по созависимости – NCC (National Council on Codependence) [1]. В системном подходе работа с химическими зависимыми может не являться чем-то доминирующим. Там присутствует следующий тезис: для того чтобы вся семья могла лучше функционировать, необязательно ждать, когда больной химической зависимостью обратится за лечением. Жизнь семьи может существенно улучшиться, если хотя бы один из созависимых членов ее начнет выздоравливать от созависимости [3]. При этом мало внимания уделяется тому факту, что не все члены могут актуализировать созависимые отношения с химическим аддиктом. Есть среди них и те, которые не имеют патологическую созависимость. В этом плане, встает вопрос о том, что семья с химическим зависимым может не рассматриваться только как дисфункциональная семья. Ведь не все ее члены имеют такие патологические отношения, как диада зависимый и созависимый. В связи с этим коррекция созависимости ориентироваться на индивидуальность члена семьи вне системного контекста.

Цель исследования – исследовать связь проявление созависимости с другими личностными характеристиками и психоэмоциональной сферой у членов семьи с химическими аддиктами.

Задачи исследования: 1) Изучить уровень созависимости, психоэмоциональную сферу, показатели адаптивности, типы семейной системы у лиц из семей с химической аддикцией и лиц, где таких больных нет. 2) Сравнить уровень созависимости и ее взаимосвязи с психоэмоциональной сферой, адаптивностью, типом семейной системы у лиц из семей с химической аддикцией и лиц, где таких больных нет. 3) Выявить проблемные аспекты в личностных характеристиках лиц из семей с химической аддикцией.

Объект исследования: 30 человек из семей с химической зависимостью. Возрастной диапазон испытуемых: минимальный 24, максимальный 33. Из них – 18 женщин и 12 мужчин.

Выборка разделена на две группы (при помощи опросника «Шкала созависимости» В.Д. Москаленко) по критериям: наличие в семье родственников с высоким и низким уровнем созависимости. 1 группа – 15 человек – в высоком уровне созависимых отношений. 2 группа – 15 человек с низким уровнем созависимых отношений. Лица с химической аддикцией не принимали участия в обследовании.

Методы исследования: Шкала созависимости (В.Д. Москаленко); Шкала семейной адаптации и сплоченности (Опросник FACES-3, Тест Д.Х. Олсона); Опросник выраженности психопатологической симптоматики SCL-90 (адаптация Н.В. Тарабиной); Тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказова); Опросник «Типы виктимного поведения» (О.О. Андронникова).

Методы математической статистики: анализ процентных величин, анализ средних величин, непараметрический критерий Манна-Уитни, коэффициент ранговой корреляции К. Спирмена.

Результаты исследования

1 группа (высокий уровень созависимости)

– характерны дисбалансированные типы семейной системы, что выражено в стремление зависеть от других людей с минимальным интересом к своей личности, нарушать собственные границы и границы других. Отмечаются нарушения функционирования семейной системы, где эмоциональная связь между членами семьи нарушена;

– из типов виктимного поведения наиболее выражена склонность к зависимому и беспомощному поведению;

– низкий уровень жизнестойкости, присуще чувство отвергнутости и беспомощности, жизнь не рассматривается как приобретение опыта;

– низкий уровень стрессоустойчивости и адаптивности, нарушения в эмоциональной сферы: тревожность, депрессивность, появление невротических реакций, как навязчивые действия, мысли и проявление соматических нарушений.

2 группа – (низкий уровень созависимости).

– умеренный уровень реальной сплоченности и адаптации семьи, что проявляется с попытке отстраниться от семейных взаимоотношений, стремится избегать максимального эмоционального включения в семейную проблематику;

– низкий уровень виктимности;

– высокий уровень адаптации и жизнестойкости, при этом выражен компонент спокойное принятие рискованных ситуаций; высокая стрессоустойчивость и отсутствие психопатологической симптоматики.

3. Сравнительная характеристика членов семьи с химическими аддиктами 1 и 2 групп респондентов.

При сравнении двух групп респондентов были обнаружены такие значимые различия по которым у 1 группы, в отличие от 2 группы значимо выражены такие показатели (при $p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$) как:

– проявление созависимости и виктимности по типу зависимости и беспомощности;

– в системе межличностных отношений в семье отсутствует баланс относительной автономности и наличествует ригидность семейной системы;

– выделяется низкий уровень жизнестойкости; низкая адаптивность, низкая стрессоустойчивость.

4. Корреляционный анализ позволил выявить следующие взаимосвязи между показателем созависимости и другими личностными характеристиками: тенденция к дисбалансированному типу семейного взаимодействия с нарушением личностных границ своих и других; с усилением страхов; с низкой стрессоустойчивостью и дезадаптацией; с тенденцией к беспомощному поведению в ситуации жизненных трудностей.

Выводы и рекомендации:

Таким образом, появление созависимости у одного члена семьи и отсутствие его у другого в семейной системе, где есть лица с химическими зависимостями, позволяет более ориентироваться на индивидуальный подход в психологической коррекции.

При построении психокоррекционных мероприятий с членами семьи с высоким уровнем созависимости необходимо ориентироваться на следующие положения:

1. Феномен созависимости предполагает, что не все члены семьи могут вовлекаться в созависимые отношения в семьях с химическими аддиктами.

2. Для лиц с высоким уровнем созависимости есть индивидуальные триггеры, позволяющие свидетельствовать о некоторой личностной предрасположенности: низкая адаптивность; низкая стрессоустойчивость; нарушение собственной идентичности.

3. Другие члены семьи с низким уровнем созависимых отношений могут стать некоторой моделью более адаптивного поведения, с которой возможна идентификация других членов семьи с проблемой созависимых отношений.

1. Мандель Б.Р. Психология зависимостей (аддиктология): учебное пособие. М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2015. 320 с.

2. Москаленко В.Д. Созависимость: характеристики и практика преодоления. Онлайн библиотека. URL: <http://www.centervp.ru/upload/files/literature/12.pdf>. (дата обращения: 29.08.2018).

3. Осинская С.А., Кравцова Н.А. Системная детерминация созависимости: некоторые подходы к объяснению феномена // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2016. Т. 12. № 1. С. 42–56.

ДОМАШНЯЯ СРЕДА КАК РЕСУРС ВЕРЫ В СПРАВЕДЛИВЫЙ МИР*

С.К. Нартова-Бочавер

Россия, Москва, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

E-mail: s-nartova@yandex.ru

Изучалась связь между дружелюбностью домашней среды и верой в справедливый мир. Выборку составили 404 респондента (средний возраст 20,3 года; 91 мужского пола). Использовались многошкальные опросники: Функциональность домашней среды, Релевантность домашней среды, Привязанность к дому, Вера в справедливый мир. Показано, что в соответствии с ожиданиями, дружелюбная домашняя среда действительно положительно связана и вносит вклад в выраженность веры в справедливый мир. В мужской группе эти связи сильнее.

Ключевые слова: домашняя среда, функциональность, релевантность, привязанность к дому, вера в справедливый мир.

HOME ENVIRONMENT AS A RESOURCE OF BELIEF IN A JUST WORLD

S.K. Nartova-Bochaver

Russia, Moscow, National Research University Higher school of Economics

E-mail: s-nartova@yandex.ru

The relationship between the friendliness of the home environment and the belief in a just world was studied. The sample consisted of 404 respondents (mean age 20.3 years; 91 males). Multi-scale questionnaires were used: Functionality of the home environment, Relevance of the home environment, Home attachment, Belief in a just world. It is shown that, according to expectations, a friendly home environment is really positively connected with and contributes to the expression of belief in a just world. In male group these ties are stronger.

Keywords: home environment, functionality, relevance, home attachment, belief in a just world.

Согласно мнению основоположников изучения совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкман, все то, что помогает человеку совладать с трудными жизненными ситуациями, может считаться психологическим ресурсом [5].

Традиционно, разделяя личностные и эко-психологические ресурсы, психологи больше внимания уделяли личностным ресурсам совладающего поведения, к которым относятся разного рода диспозиции, способствующие устойчивому существованию человека и его способности противостоять стрессам. Что же касается эко-психологических ресурсов, то эта сфера психологии разрабатывается существенно менее интенсивно, что и неудивительно: будучи междисциплинарной, она требует опыта и компетентности как в области внутриличностной динамики, так и в психологии среды.

Предмет нашего исследования еще более экзотичен, если принять во внимание, что мы рассматриваем ресурсную функцию домашней среды. Психологические исследования в этой области только начаты в России [1; 3].

Почему мы ожидаем получить какие-то интересные факты, демонстрирующие связь качеств домашней среды и установок на справедливость? Право на существование нашего предмета мы можем обосновать следующим образом. Феномен справедливости связан с распределением разного рода ресурсов (экономических, природных, эмоциональных, материальных),

* Исследование выполнено в рамках гранта Российского научного фонда, проект № 14-18-02163.

и впервые осознается и концептуализируется именно в домашней среде, потому что члены семьи постоянно что-то делят и в чем-то уступают друг другу [2]. В семье, дома, возникают неосознаваемые счета друг другу, которые нередко бывают ответом на долги прежних поколений [7]. Кроме того, именно дом представляет собой оплот порядка, противостоящего хаосу; он поддерживает эксплицитные и имплицитные правила реализации справедливого взаимодействия. Поэтому есть все основания ожидать, что дружественная домашняя среда может способствовать выработке отношения к справедливости как ценности. Чем более стабильна и предсказуема среда обитания, чем понятнее существующие в ней правила, тем сильнее субъект верит в то, что в мире существуют законы, и эти законы честны. Если принять во внимание, что вера в справедливый мир сама по себе представляет собой личностный ресурс и буфер, способствующий противостоянию стрессам и жизненным трудностям, то складывается вполне целостная картина: дом как эко-социальный ресурс стимулирует развитие личностного ресурса, таким образом фасилитируя процессы самоорганизации личности. Эти ожидания и позволили сформулировать гипотезу исследования: чем выше дружественность домашней среды, тем сильнее вера в справедливый мир.

В настоящем исследовании независимой переменной выступили характеристики домашней среды: функциональность, релевантность, привязанность к дому. Функциональность – это спектр задач, которые выполняет дом в жизни обитателей, релевантность – мера того, насколько он подходит потребностям и индивидуальности обитателей, привязанность к дому – это эмоциональная связь человека с его домом, побуждающая совершенствовать его и возвращаться туда.

Зависимой переменной выступила вера в справедливый мир (VCM). Это понятие было введено М. Лернером; VCM представляет собой общую мировоззренческую установку (часто называемую заблуждением или иллюзией), в соответствии с которой люди убеждены в том, что мир устроен упорядоченно и корректно, представляет собой такое место, где каждый человек, в конечном итоге, получает то, что заслуживает: и награды, и наказания [6]. Разделяют веру в то, что мир – это вообще справедливое место (VCM_общ) и убежденность в том, что судьба обходится справедливо с данным субъектом, хотя вообще в мире могут происходить и бесчестные вещи (VCM_личн) [4; 8].

В исследовании приняли участие 404 респондента – студента московских университетов (средний возраст 20,3 лет; 91 мужского пола). Для диагностики условно независимой переменной использовались авторские опросники Функциональность домашней среды, Релевантность домашней среды, Привязанность к дому [1; 3]. Для изучения условно зависимой переменной применялась шкала Вера в справедливый мир [4; 8]. Поскольку все прежде полученные данные свидетельствуют о высокой гендерной сензитивности как отношения к дому, так и веры в справедливый мир, расчеты были проведены отдельно для юношей и девушек.

В группе юношей оказалось, что все параметры функциональности домашней среды, 7 (6 для VCM_общ) из 8 характеристик релевантности и привязанность к дому предсказывают веру в справедливый мир, причем на высокозначимом уровне ($p < 0,001$). Результаты говорят о том, что, действительно, в дружественном доме юноши чувствуют, что мир – это вообще справедливое место и что с ними обращаются так, как они это заслужили.

В группе девушек система связей оказалась такой же плотной, с тем отличием, что их значимость была выше по отношению к VCM_личн, чем по отношению к VCM_общ.

Регрессионный анализ подтвердил значимость домашней среды для укрепления веры в справедливый мир, однако, если в мужской группе сила моделей была весьма солидной и составляла 0,25, то в женской группе она не превышала 0,08. Таким образом, было действительно показано, в соответствии с ожиданиями, что внешний порядок способствует поддержанию внутреннего порядка. Или, если сформулировать иначе, ресурс домашней среды стимулирует

развитие ресурса веры в справедливый мир, которая, в свою очередь, обладает многими благотворными влияниями на психологическое благополучие личности.

-
1. *Нартова-Бочавер С.К., Бочавер А.А., Резниченко С.И., Хачатурова М.Р.* Дом и его обитатели: психологическое исследование. М.: Памятники исторической мысли, 2018.
 2. *Гулевич О.А.* Нормы справедливости: роль социального контекста // Вопросы психологии. 2010. № 5. С. 82–94.
 3. *Резниченко С.И.* Валеологический потенциал привязанности к дому у взрослых людей // Клиническая и специальная психология. 2016. Т. 5. № 3. С. 1–23. DOI: 10.17759/psyclin.2016050301.
 4. *Dalbert C.* The justice motive as a personal resource: Dealing with challenges and critical life events. New York: Plenum Press, 2001.
 5. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
 6. *Lerner M.J.* The belief in a just world: A Fundamental Delusion. New York: Plenum, 1980. 210 p.
 7. *Morgan P.* Towards a developmental theory of place attachment // Journal of Environmental Psychology. 2010. Vol. 30. № 1. P. 11–22. DOI: 10.1016/j.jenvp.2009.07.001.
 8. *Nartova-Bochaver S., Donat M., Astanina N., Rüprich C.* Russian adaptations of General and Personal Belief in a Just World Scales: Validation and psychometric properties // Social Justice Research. 2018. Т. 31. № 1. С. 61–84.

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ ЛИЧНОСТИ*

Н.Г. Одилова

Узбекистан, Ташкент, Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами

E-mail: indira.rahimova.1987@mail.ru

В статье рассматривается проблема социального интеллекта. Отмечается, что социальный интеллект являясь показателем социальной зрелости, выступает как средство познания социальной действительности, а социальная компетентность как продукт этого познания.

Ключевые слова: личность, социальная зрелость, социальный интеллект, социальная компетентность, социализация личности.

SOCIAL INTELLIGENCE AND SOCIAL COMPETENCE AS FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF SOCIAL MATURITY OF THE PERSON

N.G. Odilova

Uzbekistan, Tashkent, Tashkent State Pedagogical University named after Nizami

E-mail: indira.rahimova.1987@mail.ru

The article deals with the problem of social intelligence. It is noted that social intelligence as an indicator of social maturity, acts as a means of understanding social reality, and social competence as a product of this knowledge.

Keywords: personality, social maturity, social intelligence, social competence, socialization of the individual.

Социальный интеллект – это относительно устойчивая совокупность психологических образований проявляющихся в субъект-субъектных отношениях, и обеспечивающих продуктивность межличностного взаимодействия. Включает в себя способность понимать поведение другого человека, своё собственное поведение, а также способность действовать сообразно ситуации.

Социальный интеллект – многомерная, сложная структура, имеющая следующие аспекты:

1. Коммуникативно-личностный потенциал – комплекс свойств, облегчающих или затрудняющих общение, на основе которого формируются такие интегральные коммуникативные свойства как психологическая контактность и коммуникативная совместимость; это – основной стержень социального интеллекта.

2. Характеристика самосознания – чувство самоуважения, свобода от комплексов, предубеждений, подавленных импульсов, открытость новым идеям.

3. Социальная перцепция, социальное мышление, социальное воображение, социальное представление, способность к пониманию и моделированию социальных явлений, пониманию людей и движущих ими мотивов.

4. Энергетические характеристики: психическая и физическая выносливость, активность, слабая истощаемость.

* Работа выполнена на основе фундаментального проекта № ОТ-Ф1-126 «Разработка, научное обоснование и практическое внедрение методов психодиагностики показателей психологической зрелости молодежи Узбекистана».

Основные функции социального интеллекта:

- обеспечение адекватности, адаптивности в меняющихся условиях;
- формирование программы и планов успешного взаимодействия в тактическом и стратегическом направлениях, решение текущих задач;
- планирование межличностных событий и прогнозирование их развития;
- мотивационная функция;
- мобилизационная функция, помогающая преодолевать внезапные кризисы, длительные стрессы, ситуации, угрожающие самоуважению;
- расширение социальной компетентности;
- саморазвитие, самопознание, самообучение.

Социальный интеллект – это индивидуальные задатки, способности, свойства, облегчающие выработку в личном опыте умений и навыков социальных действий и контактов. Социальный интеллект помогает человеку прогнозировать развитие межличностных событий, обостряет интуицию, предусмотрительность и обеспечивает психологическую выносливость. Отличительной характеристикой и признаком личности с высоким уровнем социального интеллекта является достаточная социальная компетентность.

В условиях резких социальных перемен большие требования предъявляются к быстрому освоению новых социальных знаний и умений, расширению социальной компетентности. К настоящему времени ещё не сложилось окончательного определения социальной компетентности. М. Аргайл уделяет внимание понятию «общая социальная компетентность», объединяя им профессиональную и коммуникативную компетентность. К. Рубин и Л. Роуз-Крэспор вносят в модель социальной компетентности понятие социальных сценариев, т. е. определённых шаблонов, согласованных действий в хорошо знакомых ситуациях. Немецкие учёные У. Пффингстен и Р. Хинтч определяют социальную компетентность как владение когнитивными, эмоциональными и моторными способами поведения, которые в определённых социальных ситуациях ведут к долгосрочному благоприятному соотношению положительных и отрицательных следствий [2].

В работе Е.В. Коблянкой социальная компетентность рассматривается как адаптационное явление, основой которого служит социально-психологическая подготовленность и коммуникативная компетентность. Социальная компетентность, по мнению автора, – это умение выбрать социальные ориентиры и умение организовать свою деятельность в соответствии с этими ориентирами.

В.Н. Куницына предлагает следующее определение социальной компетентности. Социальная компетентность – система знаний о социальной действительности и себе, система сложных социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных ситуациях, позволяющих быстро и адекватно адаптироваться, принимать решения со знанием дела, учитывая сложившуюся конъюнктуру; действуя по принципу «здесь, сейчас и наилучшим образом», извлекать максимум возможного из сложившихся обстоятельств [4].

Социальная компетентность – операциональное понятие, которое имеет временные, исторические рамки. Залогом успешного функционирования человека в изменяющихся социальных обстоятельствах является выработка поведенческих сценариев, отвечающих новой социальной действительности и ожидаемых партнёрами по взаимодействию.

Основные функции социальной компетентности:

- социальная ориентация личности;
- адаптация в меняющихся условиях;
- интеграция общесоциального и личного опыта.

На основании немногочисленной зарубежной и российской литературы, предлагается следующая структура социальной компетентности:

1. Оперативная социальная компетентность – знание о социальных институтах и структурах, их представителей в обществе; представление о функционировании социальных групп, современной конъюнктуры, широты и требований современного репертуара ролевого поведения, измеряется общая социальная ориентация и осведомлённость.

2. Вербальная компетентность – уместность высказываний, учёт контекста и подтекста высказывания, отсутствие трудностей в письменной речи, вариативность интерпретации информации, хорошая ориентация в сфере оценочных стереотипов и шаблонов и т. д.

3. Коммуникативная компетентность – владение сложными коммуникативными навыками и умениями, формирование адекватных умений в новых социальных структурах, знание культурных норм и ограничений в общении, знание общений, традиций, этикета в сфере общения, соблюдение приличий, воспитанность, освоение ролевого репертуара в рамках данной профессии.

4. Социально-психологическая компетентность – межличностная ориентация; представление о разнообразии социальных ролей и способов взаимодействия, умение решать межличностные проблемы; выработанные сценарии поведения в сложных, конфликтных ситуациях.

5. Эго-компетентность – осознание своей национальной, половой, сословной, групповой принадлежности, знание своих сильных и слабых сторон, своих возможностей и ресурсов, понимание причин своих промахов и ошибок, знание о механизмах саморегуляции и умение ими пользоваться, практические психологические знания о себе, приобретённые в жизненном опыте.

Социальный интеллект и социальная компетентность на высоких уровнях своего развития проявляются в таких существенных для зрелой личности свойствах, как адекватность, автономность, аутентичность. Социальный интеллект и социальную компетентность объединяет то, что:

– они предоставляют возможность адекватно адаптироваться в условиях социальных перемен;

– они обеспечивают правильную оценку ситуации, принятие и исполнение безошибочных решений;

– они имеют количественные характеристики, уровни, могут быть измерены.

Различие состоит в функциях, механизмах, содержательных характеристиках и способах совершенствования. Социальная компетентность совершенствуется через научение, расширение знаний, и опыта, тренировку и тренинг, частично через психотерапию. Социальный интеллект развивается благодаря формированию социально-желательных личностных и коммуникативных свойств, совершенствованию механизмов психического регулирования, самоконтроля и саморегуляции, повышающих стрессоустойчивость; многие барьеры и трудности снимаются благодаря аутотренингу.

В реальном человеческом поведении социальный интеллект и социальная компетентность интегрированы, взаимодополняют и взаимообуславливают друг друга.

На основе анализа литературы по этим вопросам, а также наших собственных исследований к ним можно отнести способности:

- к самостоятельному прогнозированию своего поведения в любых жизненных ситуациях на основе развитой способности добывать нужную информацию и анализировать ее применительно к целям, связанным с решением конкретных и нестандартных ситуаций во всех сферах жизнедеятельности;

- к мобилизации себя на выполнение собственного решения о действии вопреки различным обстоятельствам и внутреннему социально не мотивированному желанию его прекратить («устал», «не хочу», «трудно» и т. п.);

- к самостоятельному отслеживанию хода выполнения собственных действий и их результатов (предполагающему готовность личности к «нормальному мысленному раздвоению» на «Я-исполнителя» и «Я-контролера»);

- к проявлению оценочной рефлексии на основе сформированного самосознания и объективной непредвзятой оценки своих мыслей, действий, поступков»;

- «извлекать уроки» из собственного поведения в различных ситуациях, наращивая качество прогнозирования, выполнения запланированного и объективность оценки;

- к эмоционально-адекватной реакции на различные ситуации собственного поведения.

Таким образом, социальный интеллект является, относительно устойчивым, интегральным психологическим образованием, определяющим успешность в общении, продуктивность в прогнозировании поведения в межличностном взаимодействии и социально-психологической адаптации. Становление и развитие социального интеллекта детерминировано системой внешних и внутренних факторов. Первые обусловлены особенностями социализации личности. Вторые уровнем развития базовых свойств личности. Социальный интеллект выступает как средство познания социальной действительности, социальная компетентность как продукт этого познания.

1. *Аминов Н.А., Молоканов М.В.* О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов // Психологический журнал. 1992. № 5. С. 104.

2. *Аргайл М.* Психология межличностного поведения. М., 2000.

3. *Кон И.С.* Социологическая психология. М., 1999.

4. *Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погорьша В.М.* Межличностное общение: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2001.

5. *Мель Ю.* Социальная компетентность как цель психотерапии: проблемы образа Я в ситуации социального перелома // Вопросы психологии. 1995. № 5. С. 61–68.

6. *Петровская Л.А.* Компетентность в общении. М., 1989.

ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОММУНИКАЦИЯХ ПОДРОСТКОВ

Ю.Ю. Раянова

*Россия, Омск, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
E-mail: bachinina@list.ru*

В статье автор освещает результаты исследования индивидуальных копинг-стратегий подростков и мотивации межличностной коммуникации.

Ключевые слова: копинг-стратегии, межличностные отношения.

FORMATION OF CONSTRUCTIVE COPING STRATEGIES IN INTERCEPTUAL COMMUNICATIONS OF ADOLESCENTS

Yu.Yu. Rayanova

*Russia, Omsk, Siberian State University of Physical Culture and Sports
E-mail: bachinina@list.ru*

In the article the author covers the results of the study of individual coping strategies of adolescents and the motivation of interpersonal communication.

Keywords: coping strategies, interpersonal relations.

Современный мир, который нас окружает, становится с каждым годом сложнее: увеличивается поток информации, растет нагрузка на психику, сам человек претерпевает значительные трансформации. Человек поставлен перед необходимостью решать все более ответственные задачи, включаться в новые межличностные и общественные отношения, учитывать большее количество факторов, которые способствуют продуктивной и успешной деятельности. Стремительное изменение социальной среды заставляет человека искать новые алгоритмы и формы поведения, которые позволяют быстрее адаптироваться к новой ситуации, при этом используя имеющийся жизненный опыт, когнитивные способности, проактивность, творческий потенциал и инициативность. Это делает актуальным изучение совладания с трудными жизненными ситуациями как механизма адаптации к изменяющимся социальным условиям у современных подростков [1].

Межличностное общение оказывается таким процессом, который при условии, если мы хотим постичь его суть, должен рассматриваться как система «человек – человек» во всей многоаспектной динамике ее функционирования. Это в полной мере имеет отношение к детям разных возрастов.

Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает у ребенка уже в 4–5 лет и с возрастом неуклонно усиливается. К 13–14 годам происходит переориентация подростка и юноши со взрослых (родителей, учителей и вообще старших) на ровесников, более или менее равных себе по положению. Эта переориентация может происходить медленно и постепенно или скачкообразно и быстро, но такая переориентация происходит обязательно [2].

Проблему копинг-стратегий исследовали множество зарубежных (Д. Амирхан, Н. Селье, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкман) и отечественных авторов (Н.М. Никольская,

Р.М. Грановская, С.В. Фролова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). В результате теоретических и экспериментальных исследований было выявлено, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющихся у него психологических резервов и личного опыта (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). Поэтому стресс-преодолевающее поведение начали рассматривать как результат взаимодействия копинг-ресурсов и копинг-стратегии. Копинг-стратегии – способы управления стрессорным фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу. Копинг-ресурсы – относительно стабильные характеристики людей и стресса, способствующие развитию способов совладания с ним [3].

С целью исследования индивидуальных копинг-стратегий в межличностных отношениях подростков БОУ «СОШ № 107» нами были использованы «Методика определения индивидуальных копинг-стратегий» Э. Хайма и методика «Диагностика мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях» И.Д. Лазанова и В.А. Уразаевой [4].

По результатам диагностики, можно сделать вывод, что в межличностных отношениях учащихся преобладают два вида копинг-стратегий: 44 % используют относительно непродуктивные и непродуктивные эмоциональные копинг-стратегии, т. е. обучающиеся протестуют и возмущаются несправедливостью судьбы, часто впадают в отчаяние, но в то же время не теряют контроля над собой, иногда, чтобы справиться с проблемой, бывают агрессивными. 44 % подростков используют продуктивные поведенческие стратегии, т. е. стараются найти выход из сложившейся ситуации любыми способами, не перекладывают проблему на другого человека.

В меньшей степени учащиеся (12 %) для совладания со стрессом применяют непродуктивные когнитивные копинг-стратегии, это значит, что в сложившейся ситуации подростки обвиняют во всём религию, впадают в состояние безнадежности, подавляют в себе негативные эмоции, тем самым отстраняясь от окружающих людей.

Для определения коммуникативных ориентаций нами была проведена методика «Диагностика мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях» (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева).

По результатам изучения отношений школьников, можно сделать вывод о преобладании ориентации на достижение компромисса (55 %), что говорит о стремлении урегулировать разногласия, желании уступать в обмен на уступки другого, поиске средних решений.

В меньшей степени преобладают ориентация на принятие партнера (25 %) и ориентация на восприятие и понимание партнера (20 %), что говорит о том, что подростки стараются меньше доверять ответственное дело кому-то другому и хотят самостоятельно справиться с задачей.

Проведя анализ результатов исследования мотивационных ориентаций и выявления индивидуальных копинг-стратегий, можно сделать вывод, что чаще всего большинство обучающихся применяет непродуктивные эмоциональные и когнитивные копинг-стратегии, что в меньшей степени позволяет им справляться с трудными жизненными ситуациями в межличностных коммуникациях.

Таким образом, в процессе коррекционной работы необходимо формировать у подростков конструктивные эмоциональные (ориентация на кооперацию и оптимистичное восприятие ситуации) и когнитивные (проблемный анализ, установка собственной ценности) копинг-стратегии. Формирование данных стратегий представляется целесообразным в межличностных коммуникациях, обучая умениям принятия, понимания и доверия партнеру по общению.

В качестве помощи подросткам нами был проведен социально-психологический тренинг, направленный на преодоление дискомфорта, напряженности, тревожности и других негативных состояний и процессов, который представляет собой 12 занятий, направленных на формирование конструктивных копинг-стратегий, способствующих улучшению межличностных от-

ношений; актуализацию и раскрытие внутренних ресурсов личности, способствование личностному росту; расширение коммуникативных возможностей.

1. *Божович Л.И.* Психологические особенности развития личности подростка. М.: Просвещение, 2013. 127 с.

2. *Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. М.: Наука, 2011. 412 с.

3. *Крюкова Т.Л.* Возрастные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2011. № 2. С. 5–15.

4. *Мануйлов Г.М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2013. С. 92–94.

ЛИЧНОСТНЫЕ И СРЕДОВЫЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ ТРУДНОСТЕЙ НА ДЕТСКИХ ЭТАПАХ ОНТОГЕНЕЗА*

А.Г. Самохвалова

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

E-mail: a_samohvalova@ksu.edu.ru

В статье рассматривается проблема преодоления коммуникативных трудностей детьми и подростками. Выявлены типичные коммуникативные задачи, которые становятся трудными для ребенка в дошкольном, младшем школьном и подростковом возрасте; охарактеризованы вариативные трудности, возникающие у детей на разных этапах решения коммуникативных задач; определены личностные и средовые ресурсы, способствующие конструктивному преодолению ребенком коммуникативных трудностей.

Ключевые слова: субъект общения, коммуникативная ситуация, коммуникативная задача, коммуникативные трудности, преодоление, ресурсы.

PERSONAL AND ENVIRONMENT RESOURCES OF OVERCOMING COMMUNICATIVE DIFFICULTIES ON CHILDREN STAGES OF ONTOGENESIS

A.G. Samokhvalova

Russia, Kostroma, Kostroma State University

E-mail: a_samohvalova@ksu.edu.ru

The article deals with the problem of overcoming communicative difficulties by children and teenagers. Typical communicative tasks that become difficult for the child in preschool, junior school and adolescence are revealed; variable difficulties encountered in children at different stages of solving communicative problems are characterized; identified personal and social resources that contribute to the constructive overcoming of the child's communicative difficulties.

Keywords: subject of communication, communicative situation, communicative task, communicative difficulties, overcoming, resources.

Исследование феноменологии *затрудненного общения ребенка* особо актуально для современной психологии и педагогики, поскольку в обществе угрожающе растет количество детей и подростков, испытывающих разнообразные коммуникативные трудности в ситуациях межличностного взаимодействия, неспособных своевременно и конструктивно их преодолевать. Это, несомненно, тормозит развитие ребенка как субъекта общения, обуславливает деструктивно-защитные формы его социального поведения, нередко приводит к одиночеству, эмоциональным и коммуникативным нарушениям, аддикциям.

Коммуникативная ситуация представляет совокупность сложившихся к данному моменту обстоятельств, ситуативный контекст общения, пространственно-временную его характеристику. Однако это не только объективная составляющая коммуникации, но и ее *субъективное восприятие*, поскольку «любая ситуация может быть рассмотрена как сложная субъективно-объективная реальность, где объективные составляющие представлены в виде субъективного восприятия и личностной значимости для участников ситуации» [1, с. 47]. Следова-

* Исследование проведено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 17-06-00607-ОГН/18 «Коммуникативные трудности ребенка в поликультурной социальной среде: факторы возникновения и способы преодоления».

тельно, сама по себе коммуникативная ситуация достаточно нейтральна, не обладает положительной или отрицательной валентностью; она приобретает статус «простой» или «трудной» в контексте субъективного восприятия этой ситуации участниками общения. Ситуация общения является для ребенка простой, если в ней все привычно, ничего не вызывает внутреннего напряжения, ему легко ориентироваться в ней, беспрепятственно выполнять те или иные коммуникативные действия и достигать желаемого результата. *Трудная коммуникативная ситуация* предъявляет к личности требования, выходящие за пределы ее актуальных возможностей; предполагает мобилизацию мотивационных, интеллектуальных, эмоциональных, волевых и коммуникативных ресурсов ребенка для успешного решения задачи общения. С позиций теории компликологии, разрабатываемой А.Н. Поддьяковым [5], содержащиеся в трудных коммуникативных ситуациях вызовы способны стимулировать активность ребенка, направленную на преодоление возникших трудностей, самоутверждение и самосовершенствование субъекта.

Вслед за А.В. Брушлинским, мы понимаем *трудную коммуникативную задачу* как осознанную *проблемную ситуацию* с выделенными *условиями* (данными) и *требованием* (целью) [2]. *Проблемная ситуация*, возникшая в процессе общения, как бы «сигнализирует» ребенку о существовании противоречия, о том, что «что-то идет не так». В результате анализа этой проблемной ситуации становится возможной *формулировка задачи*; определение цели, к которой будет стремиться ребенок в ситуации общения. По А.Н. Леонтьеву задача – это *цель деятельности*, данная в определенных условиях и требующая для своего достижения использования адекватных этим условиям средств. Поиск, мобилизация и применение этих средств (способов, действий, операций) составляют *процесс решения задачи* [3].

На различных этапах процесса решения трудной коммуникативной задачи у ребенка могут возникать *коммуникативные трудности* – вариативные по силе, функциональной направленности и осознанности объективные или субъективно переживаемые препятствия, затрудняющие эффективное решение коммуникативной задачи; нарушающие внутреннее равновесие ребенка и/или осложняющие интерперсональное взаимодействие в процессе общения; требующие от субъекта усилий, направленных на их преодоление [6]. Трудность всегда связана с *препятствием*, которое необходимо устранить, чтобы продолжать намеченный путь, успешно реализовать цель. Коммуникативные трудности сопровождаются *субъективными переживаниями*, которые являются «универсальным механизмом развития в детстве» [4, с. 12], поскольку требуют от ребенка усилий, направленных на их преодоление.

Главными помощниками в процессе преодоления коммуникативных трудностей являются ресурсы субъекта общения. Под *ресурсами* обычно понимают внутренние (личностные) или внешние (средовые) условия, характеристики, которые помогают человеку справляться с трудностями достаточно эффективно. Основными *функциями ресурсов* являются усиление самоэффективности, поддержание позитивной Я-концепции, переоценка смысла и значения трудной ситуации в позитивном ключе приобретения индивидуального опыта и роста личности, привлечение и создание новых ресурсов, а также умение целенаправленно использовать возможности социальной среды [9].

В данной статье, основанной на результатах лонгитюдного исследования динамики коммуникативных трудностей на детских этапах онтогенеза, описаны типичные коммуникативные ситуации, которые воспринимаются детьми как «трудные» в дошкольном, младшем школьном и младшем подростковом возрасте; показано, на каких этапах решения трудных коммуникативных задач у детей разных возрастных групп возникают коммуникативные трудности; а также выявлены личностные и средовые ресурсы конструктивного преодоления ребенком возникающих в ситуациях межличностного взаимодействия коммуникативных трудностей.

В *лонгитюдном исследовании*, проводимом нами на протяжении 9 лет (с 5-летнего до 13-летнего возраста респондентов), принимали участие 24 ребенка: 12 девочек и 12 мальчиков. Все дети одного возраста, физически и психически здоровые, русские, из полных семей, посещающие образовательные организации г. Костромы.

Методы исследования: включенное и стороннее стандартизированное наблюдение за коммуникативной деятельностью детей, беседы с детьми, педагогами, родителями, направленные на определение актуальных коммуникативных трудностей, метод экспертной оценки, экспериментальный метод коммуникативных проб [7].

Экспериментальный метод коммуникативных проб [8] и экспертные оценки педагогов и психологов (не менее 5 человек), непосредственно наблюдающих за коммуникативной деятельностью детей в разные возрастные периоды и включенных в реальное взаимодействие с ними, позволили выявить типичные коммуникативные ситуации, которые чаще воспринимаются детьми как «трудные», как ситуации вызова.

Так, для *старших дошкольников (5–7 лет)* наиболее «трудными» моментами общения являются необходимость уступить в споре; признаться в своей проступке; совладать с негативными эмоциями; урегулировать конфликт; пойти на контакт с незнакомым человеком; убедить партнера в чем-либо; извиниться признаться в своей проступке; совладать с негативными эмоциями; урегулировать конфликт; пойти на контакт с незнакомым человеком; убедить партнера в чем-либо; извиниться.

Рейтинг «трудных» ситуаций в младшем школьном возрасте (8–10 лет) меняется: вызывают напряжение необходимость попросить о помощи; противоречить взрослому или авторитетному сверстнику; выслушивать критику и держать себя в руках; высказать и отстоять собственное мнение; признаться в проступке; доказать партнеру свою правоту; заступиться за друга.

Младшие подростки (11–13 лет) затрудняются привлечь к себе внимание, заинтересовать партнера; признать собственные ошибки, неправоту; проявить свои чувства, быть искренним; игнорировать насмешки окружающих, совладать с негативными чувствами; извиниться; вступать в оппозицию, пойти против большинства; отказываться от своих интересов.

Систематическое включенное наблюдение за ходом решения субъектом трудных задач общения, с последующей беседой с каждым респондентом о процессе и результативности контакта, о субъективных ощущениях, позволили выявить *актуальные коммуникативные трудности ребенка, возникающие на разных этапах решения трудной задачи общения.*

Установлено, что *дошкольники* испытывают большее количество коммуникативных трудностей:

– на *этапе обнаружения проблемы* – многие дети нечувствительны к меняющимся коммуникативным условиям; не способны увидеть проблему, возникшую в процессе взаимодействия; испытывают трудности понимания и самопонимания; не способны прогнозировать развитие ситуации общения; не осознают предъявляемых ситуацией и партнерами требований;

– на *этапе анализа субъективных и объективных условий коммуникативной ситуации* – испытывают трудности эмпатии; эгоцентризм мешает понимать потребности и намерения партнеров, нередко возникает искаженная атрибуция паттернов поведения партнера; актуальны трудности наблюдения; повышенная зависимость от других затрудняет самоанализ;

– на *этапе формулировки задачи* – у дошкольников возникают трудности обобщения результатов анализа коммуникативной ситуации; недоверие к себе, робость, или, напротив, завышенное самомнение, эгоизм обуславливают трудности постановки адекватной цели.

Для *младших школьников* наиболее типичны трудности:

– на *этапе поиска альтернативных вариантов решения* – у некоторых детей проявляется несамостоятельность, повышенная зависимость от мнения других, неверие в собствен-

ные возможности; у других – ориентация на социально-одобряемое поведение, следование стереотипным моделям общения; у многих возникает паника в ситуации неопределенности, трудности планирования вариативных коммуникативных действий;

– на *этапе выбора решения* – неуверенность, сомнения, перфекционизм ребенка мешают сделать выбор способа решения трудной коммуникативной задачи; чрезмерное ожидание внешней высокой оценки, гелотофобия вызывают страх самопрезентации, сдерживают проявления креативности.

Младший подросток чаще испытывает коммуникативные трудности:

– на *этапе реализации решения* – возникают трудности в реализации намеченной программы вследствие несдержанности, склонности к эпотажу, демонстративности подростков; трудности самонаблюдения и самоконтроля препятствуют поэтапной реализации плана, подросток начинает действовать методом проб и ошибок, проявляя хаотичную коммуникативную активность; недостаточное владение средствами общения, ригидность, неспособность «адаптировать» намеченные программы к меняющемуся ситуационному контексту препятствуют успешной реализации задуманного;

– на *этапе оценки результата* – появляются трудности, связанные с субъективизмом, экстернальностью локуса контроля, неадекватностью оценок действий партнера; склонность к самооправданию мешает объективной оценке результата общения; подросткам сложно признать собственные ошибки и изменить стратегии коммуникативного поведения.

Обобщение результатов лонгитюдного исследования, отражающего динамику онтогенеза общения, позволило выявить *личностные и средовые ресурсы конструктивного преодоления ребенком коммуникативных трудностей*.

Наиболее востребованными *личностными ресурсами*, помогающими конструктивно преодолевать возникающие коммуникативные трудности в детстве, являются: выраженная мотивация преодоления трудностей; уверенность ребенка в себе; свобода самовыражения, спонтанность ребенка в ситуации общения; креативность; гордость за достижения, фиксация на успехе; способность к саморегуляции; любознательность, готовность к научению; рефлексивность.

Средовыми ресурсами преодоления коммуникативных трудностей в детском и подростковом возрасте являются: толерантное отношение сверстников и взрослых к ребенку, решающему трудные для него задачи общения; их готовность к сотрудничеству, взаимодействию с ним; доброжелательность окружающих, отсутствие у партнеров враждебности, зависти, высокомерия. Особо значимым социальным ресурсом преодоления коммуникативных трудностей ребенка является *помощь взрослых*: их безусловное принятие ребенка, поддержка в ситуации затрудненного общения, проявление эмпатии; создание для ребенка ситуации успеха, признание его заслуг, одобрение стремления преодолевать трудности; стимулирование индивидуально-своеобразных проявлений, креативности в коммуникативной сфере; оказание адресной помощи в процессе преодоления ребенком актуальных коммуникативных трудностей; намеренное создание «трудных коммуникативных ситуаций» с целью раскрытия потенциальных возможностей субъекта общения.

Таким образом, результаты исследования показали следующее:

1. На разных этапах детства существуют специфические коммуникативные задачи, которые вызывают у ребенка наибольшее количество трудностей в процессе их решения.

2. Коммуникативные трудности могут возникать на различных этапах решения коммуникативной задачи: у дошкольников преимущественно на этапах осознания проблемы и формулировки задачи; у младших школьников – на этапе поиска решения задачи; у подростков – на этапах реализации и анализа коммуникативных действий.

3. Конструктивное преодоление коммуникативных трудностей обеспечивается актуализацией личностных и средовых ресурсов, направленных на безбарьерную самореализацию

субъекта общения, раскрытие коммуникативных потенциалов ребенка, закрепление эффективных паттернов коммуникативного поведения.

-
1. *Анцупов А.Я., Шпилов А.И.* Словарь конфликтолога. СПб.: Питер, 2009. 304 с.
 2. *Брушлинский А.В.* Психология субъекта и его деятельности // Современная психология. Справочное руководство / под ред. В.Н. Дружинина. М.: Инфра-М, 1999. С. 330–346.
 3. *Леонтьев А.Н.* Категория деятельности в современной психологии // Вопросы психологии. 1979. № 3. С. 11–15.
 4. *Марцинковская Т.Д.* Феноменология и механизмы развития: историко-генетический подход // Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 24. С. 12. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.09.2018).
 5. *Поддьяков А.Н.* Компликология: создание развивающих, диагностирующих и деструктивных трудностей. М.: Издат. дом Высшей школы экономики, 2014. 278 с.
 6. *Самохвалова А.Г.* Кросс-культурные различия коммуникативных трудностей взрослых в общении с подростками-неформалами // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2018. № 2. С. 17–25.
 7. *Самохвалова А.Г.* Коммуникативные трудности ребенка: проблемы, диагностика, коррекция. СПб.: Речь, 2011. 432 с.
 8. *Самохвалова А.Г.* Коммуникативные трудности ребенка: феноменология, факторы возникновения, динамика. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2014. 358 с.
 9. *Хазова С.А.* Когнитивные ресурсы совладающего поведения. Эмпирические исследования. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СИТУАЦИЙ КОНФЛИКТА КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ

Ю.С. Смирнова

Республика Беларусь, Минск, Белорусский государственный университет

E-mail: yulia-sm@mail.ru

Конфликтная компетентность рассматривается как социально-психологический ресурс преодоления трудных жизненных ситуаций, связанных с конфликтами. Обосновывается необходимость повышения ее уровня у студентов. Обсуждаются возможности развития конфликтной компетентности студентов с использованием метода психологического анализа ситуаций конфликта.

Ключевые слова: конфликт, конфликтная ситуация, психологический анализ, конфликтная компетентность.

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF CONFLICT SITUATIONS AS A RESOURCE OF STUDENTS' CONFLICT COMPETENCE DEVELOPMENT

Yu.S. Smirnova

Republic of Belarus, Minsk, Belarusian State University

E-mail: yulia-sm@mail.ru

Conflict competence is considered as a socio-psychological resource for overcoming difficult situations of conflict. The necessity of increasing its level among students is argued. The possibilities of developing the conflict competence of students through psychological analysis of conflict situations are discussed.

Keywords: conflict, conflict situation, psychological analysis, conflict competence.

Поскольку конфликты представляют собой неотъемлемую часть социальной жизни, а их последствия могут быть весьма разрушительными, перед специалистами стоит задача поиска и усовершенствования способов профилактики деструктивного развития конфликтов и их конструктивного преодоления. Одним из направлений работы является развитие способности человека эффективно взаимодействовать с другими людьми в условиях противоречия интересов и взглядов, т. е. в условиях конфликта. Для описания и характеристики такого социально-психологического ресурса, необходимого для преодоления трудных жизненных ситуаций, коими являются конфликты, в психологической литературе используются понятия «коммуникативная компетентность», «конфликтная компетентность», «конфликтологическая компетентность», «конфликтологическая культура», «конфликтоустойчивость» [1; 4; 6; 9; 11]. При этом исследователи обращают внимание на содержательную близость данных понятий, которые вместе с тем не являются тождественными [4; 5; 6]. В психологии этой проблеме уделяется достаточно много внимания. Поэтому содержательную характеристику понятия «конфликтная компетентность» в нашей статье мы представим кратко, сконцентрировав последующее внимание на возможностях ее развития через психологический анализ ситуаций конфликта, богатый опыт использования которого позволяет оценить преимущества и ограничения такого рода приемов в работе со студентами.

Конфликтная компетентность рассматривается как одна из составляющих социально-психологической компетентности [1], составляющая общей коммуникативной компетентно-

сти [11], вид коммуникативной компетентности и составляющая конфликтоустойчивости [4], составляющая и условие профессиональной компетентности специалиста [5; 6], одна из важнейших общих характеристик профессионализма (прежде всего, в гуманитарных областях деятельности) [11]. Большинство определений понятия апеллирует к способности человека вести себя в конфликте конструктивно, способствуя его разрешению и противостоя его деструктивному влиянию. Конфликтная компетентность предполагает наличие знаний, умений и навыков, необходимых для успешного управления конфликтами, а также владение широким репертуаром стратегий поведения в конфликте. Причем в первую очередь речь идет об «освоении позиции партнерства, сотрудничества на фоне владения, конечно, и другими поведенческими стратегиями тоже» [7, с. 155]. Помимо поведенческого в структуру конфликтной компетентности включены другие компоненты: когнитивный, мотивационный и эмоционально-регулятивный [5]. А в качестве структурных характеристик компетентности данного вида рассматривают следующие [2; 4]: 1) когнитивную характеристику (предполагает способность личности анализировать конфликтную ситуацию и выделять ее структурные компоненты); 2) мотивационную (представляет собой направленность личности на конструктивное разрешение конфликта) и 3) регулятивную (обозначает способность личности к сознательному управлению собой и своим эмоционально-волевым состоянием в предконфликтных и конфликтных ситуациях) [4, с. 48–49].

Одним из качественных признаков конфликтной компетентности является возможность совершенствования ее структурных компонентов [4; 5]. В контексте данной статьи мы исходим из идеи важности такого совершенствования у студентов, что обусловлено несколькими причинами. Во-первых, студенты получают профессиональное образование, а, как мы уже отмечали ранее, конфликтная компетентность связана с профессионализмом. Отметим, что в данном контексте переплетение понятий конфликтной и конфликтологической компетентностей представляется наиболее тесным и апеллирует к необходимости их развития как профессионально значимых качеств будущих специалистов, связанных с умением управлять конфликтами и разрешать их [9]. Кроме того, конфликты являются неотъемлемой характеристикой студенческой жизни, и от их успешного преодоления зависит эффективность учебного процесса. Не менее важным является то, что обучение в учреждении высшего образования – это одна из последних «ступеней» на пути к взрослой самостоятельной жизни, в которой нынешним студентам предстоит столкнуться в качестве участника или свидетеля с множеством конфликтов. Опыт успешного преодоления таковых в студенчестве может составить прочную основу их конструктивного урегулирования в будущем, а университетская среда, в свою очередь, предоставляет широкие возможности для получения такого опыта благодаря наличию психолого-педагогического сопровождения процесса [10].

Конфликтная компетентность студентов уже неоднократно выступала в качестве предмета изучения [2; 3]. Так, М.В. Башкиным было показано, что ведущей характеристикой конфликтной компетентности студентов является регулятивная, а доминирующим структурным элементом у студентов педагогических специальностей – волевой, технических – рефлексивный [2, с. 22]. Кроме того, выбору оптимального типа реагирования в конфликте способствуют креативность и метакогнитивные знания [2]. Исследование М.М. Кашапова, проведенное совместно с Е.В. Билык, позволило автору сделать выводы о динамике конфликтной компетентности студентов на различных этапах обучения [3]. Так, «на начальных этапах профессионализации ведущую роль в структуре конфликтной компетентности занимают волевые качества личности (...), элементы ценностного компонента [3, с. 90]; в последующем «в процессе профессионализации структура конфликтной компетентности личности становится более организованной, доминирующие позиции занимают ценностный и конгруэнтный компоненты» [3, с. 91].

Не преследуя цели охарактеризовать все многообразие возможностей развития конфликтной компетентности в учреждении высшего образования, мы остановимся на одной из них, которая может быть реализована в рамках учебных занятий и других мероприятий. Речь пойдет о психологическом анализе ситуаций конфликта, осуществляемом в рамках выполнения учебных заданий, причем формы реализации данного вида работ могут быть разными. Вот один из вариантов. Студентами создается база описаний ситуаций конфликта, анализ которых представляет интерес для них по какой-либо причине (актуальность ситуации, ее неразрешенность, возможные или имевшие место деструктивные последствия, сложность регулирования, повторяемость и др.). Каждый из участников получает описание конфликта, автором которого является не он сам, а кто-то из однокурсников. Необходимо осуществить психологический анализ ситуации, предложив вариант выхода из нее. В последующем в групповом обсуждении рассматриваются возможности и ограничения предложенного варианта, а также предлагаются альтернативные сценарии разрешения конфликта. В задачи преподавателя входит управление дискуссией таким образом, чтобы она способствовала развитию конфликтной компетентности студентов.

Рассмотрим, какие возможности для этого предоставляет такой вид работы на занятиях. Психологический анализ ситуаций конфликта позволяет студентам прийти к важным выводам о некоторых особенностях конфликтов и разнообразии стратегий поведения в них, осознать сложность ситуаций и те затруднения, которые они вызывают у них самих и у их однокурсников. Поиск альтернативных вариантов выхода способствует формированию творческого подхода к преодолению проблемных ситуаций. Таким образом, психологический анализ ситуаций конфликта способствует развитию информационного и креативного элементов когнитивного компонента конфликтной компетентности. Обсуждение различных вариантов выхода из ситуации с точки зрения их возможностей и ограничений позволяет высветить недостатки ухода от решения конфликта и деструктивные последствия от реализации стратегии конкуренции, формируя мотивационный компонент конфликтной компетентности, отражающий «состояние внутренних побуждающих сил личности, которые благоприятствуют оптимальному поведению в конфликте» [4, с. 47]. Поскольку учащиеся анализируют не свои ситуации конфликта, такой анализ позволяет автору описания посмотреть на ситуацию «глазами» другого человека, а также получить «неэмоциональный», сторонний взгляд на нее, обеспечивая децентрацию, выполняя функцию эмоциональной регуляции и подчеркивая важность последней для конструктивного преодоления конфликта. Сравнение собственной интерпретации конфликта с предложенными в групповом обсуждении обеспечивает понимание ее односторонности. Исследования в данной области демонстрируют наличие атрибутивных искажений у участников конфликта, состоящих в эгозащитной тенденции винить в его возникновении оппонента или обстоятельства [8]. Психологический анализ ситуаций конфликта позволяет такие пристрастные атрибуции обнаружить, осознать и поставить под контроль. В целом подобного рода работа в аудитории на занятиях позволяет студентам понять важность осознанного самоконтроля и управления своим поведением. Иными словами, психологический анализ ситуаций конфликта способствует развитию эмоционального, волевого и рефлексивного элементов регулятивного компонента конфликтной компетентности.

Возможности развития конфликтной компетентности в рамках занятий, организованных с использованием метода психологического анализа ситуаций конфликта, гораздо шире, нежели мы описали. Те эффекты, которые мы обозначили, позволяют прийти к выводу о том, что такая работа способствует развитию всех упомянутых выше структурных характеристик конфликтной компетентности студентов.

Таким образом, конфликтная компетентность может рассматриваться как один из важнейших социально-психологических ресурсов преодоления трудных жизненных ситуаций,

связанных с конфликтами. Широкие возможности повышения конфликтной компетентности могут быть реализованы в учреждениях высшего образования в работе со студентами. Один из методов, который в этих целях может использоваться, – психологический анализ ситуаций конфликта.

1. *Анциупов А.Я., Шипилов А.И.* Словарь конфликтолога. СПб.: Питер, 2006. 528 с.
2. *Башкин М.В.* Конфликтная компетентность студентов как будущих профессионалов // Конфликтология XXI века. Пути и средства укрепления мира: материалы II Санкт-Петербургского Международного конгресса конфликтологов (Санкт-Петербург, 3–4 октября 2014 г.). СПб., 2014. С. 21–23.
3. *Кашапов М.М.* Когнитивный ресурс в условиях динамики структуры конфликтной компетентности личности на разных этапах вузовского обучения // Социальный мир человека. Вып. 8. Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация: материалы VII Международного науч.-практ. конф. (Ижевск, 5–7 апреля 2018 г.) / под ред. Н.И. Леонова. Ижевск: ERGO, 2018. С. 88–92.
4. *Кашапов М.М., Башкин М.В.* Психология конфликтной компетентности: учебное пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2010. 128 с.
5. *Леонов Н.И.* Формирование конфликтной компетентности субъектов образовательного процесса // Конфликтология XXI века. Пути и средства укрепления мира: материалы II Санкт-Петербургского Международного конгресса конфликтологов (Санкт-Петербург, 3–4 октября 2014 г.). СПб., 2014. С. 44–46.
6. *Леонов Н.И., Казарина Н.Г.* Понятие и структура конфликтной компетентности: специфика возрастного этапа // Вестник Ижевского государственного технического университета им. М.Т. Калашникова. 2014. № 1. С. 155–157.
7. *Петровская Л.А.* Развитие компетентного общения как одно из направлений оказания психологической помощи // Введение в практическую социальную психологию / под ред. Ю.М. Жукова, Л.А. Петровской, О.В. Соловьевой. М.: Смысл, 1996. С. 50–167.
8. *Смирнова Ю.С.* Атрибутивное сопровождение межличностных конфликтов // Философия и социальные науки. 2016. № 3. С. 105–109.
9. *Смирнова Ю.С.* Развитие конфликтологической компетентности будущих психологов // Актуальные проблемы профессионального развития личности: сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы; науч. ред.: Л.М. Даукша, А.В. Ракицкая. Гродно: ЮрСаПринт, 2016. С. 343–350.
10. *Смирнова Ю.С.* Управление конфликтами в студенческих группах: психолого-педагогическое сопровождение процесса // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования: материалы XIII науч.-метод. конф. с международным участием (Ярославль, 22–23 марта 2018 г.). Ярославль: ЯрГУ, 2018. С. 564–566.
11. *Хасан Б.И.* Конструктивная психология конфликта. СПб.: Питер, 2003. 250 с.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОПИНГ-РЕСУРСЫ СУБЪЕКТОВ КОМАНДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

З.Р. Совмиз

*Россия, Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
E-mail: Zarema83888@yandex.ru*

В статье представлен анализ социально-психологических ресурсов включения субъекта совместной деятельности в индивидуальное и командное копинг-поведения на примере командной спортивной деятельности. Выявлено, что социально-психологические характеристики в виде уровня развития группы, психологической атмосферы и групповой мотивации являются ресурсами по повышению уровня конструктивных индивидуальных и командных копинг-стратегий. Сплоченность команды в свою очередь является наиболее мощным копинг-ресурсом в связи с тем, что не только повышает вероятность применения адаптивных копингов, но и снижает вероятность применения дезадаптивных копинг-стратегий.

Ключевые слова: копинг-стратегии, копинг-ресурсы, социально-психологические ресурсы, субъект командной деятельности, малая группа, групповой субъект, спортивная команда.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL COPING RESOURCES OF THE TEAMWORK SUBJECTS

Z.R. Sovmiz

*Russia, Krasnodar, Kuban State University of Education, Sport and Tourism
E-mail: Zarema83888@yandex.ru*

The article presents the analysis of social and psychological resources of inclusion of the subject of joint activity in individual and team coping behavior on the example of team sports activities. It is revealed that the socio-psychological characteristics in the form of the level of group development, psychological atmosphere and group motivation are resources to improve the level of constructive individual and team coping strategies. Team cohesion, in turn, is the most powerful coping resource due to the fact that not only increases the likelihood of using adaptive coping, but also reduces the likelihood of using disadaptive coping strategies.

Keywords: coping strategies, coping resources, social and psychological resources, the subject of team activity, a small group, a group subject, a sports team.

В последние годы большую популярность приобретают исследования проблемы индивидуального и командного копинг-поведения, а также специфики включения личности как субъекта совместной деятельности в командное копинг-поведение. Несмотря на это, на сегодняшний день анализ командного преодоления стресса во многих научных трудах ограничивается исследованиями макрогрупп и семейных отношений, а именно диадического и семейного копинга [2; 5; 6]. Стоит отметить, что внимания заслуживают и различные малые группы, объединенные общей целью и деятельностью, предполагающей межличностное взаимодействие.

Необходимость более детального исследования данной проблемы детерминирована тем, что личность в рамках совместной деятельности может включаться в процесс преодоления стресса и как индивидуальность, и как субъект командного копинга, применяя как личностные ресурсы, так и ресурсы группы (социально-психологические).

В своем исследовании мы представляем анализ социально-психологических ресурсов преодоления стресса субъектами совместной деятельности на примере спортсменов командных видов спорта.

Спортивная команда как одна из разновидностей малых групп сталкивается с рядом трудностей, действующих на команду не только извне, но и изнутри. К внутренним факторам стресса относятся конфликты по горизонтальной оси межличностного взаимодействия – между участниками группы, и по вертикальной – разногласия между спортсменами и тренером. При столкновении малой группы со стрессовыми факторами использование ее членами лишь индивидуальных копингов становится малоэффективным и требует включения личности в командное копинг-поведение.

Именно поэтому *целью исследования* стало выявление социально-психологических ресурсов, способствующих повышению вероятности применения конструктивных командных и индивидуальных копинг-стратегий.

Выборку исследования составили 76 спортсменов высокой квалификации в возрастном диапазоне от 16 до 28 лет. Из них 19 спортсменок женской футбольной команды «Кубаночка», 16 спортсменов мужской футбольной команды «Краснодар», 15 спортсменов мужской команды по гандболу «Скиф», 9 спортсменов мужской баскетбольной команды «Локомотив» г. Краснодара, 17 спортсменов мужской сборной команды Краснодарского края по регби.

Методы исследования: диагностика копинг-стратегий во время кризиса [1], методика диагностики уровня развития малой группы; методика оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру; методика диагностики групповой мотивации И.Д. Ладанова; методика диагностики индекса групповой сплоченности К.Э. Сизора [4]. Обработка полученных данных проводилась с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

Стратегия исследования заключалась в выявлении корреляционных связей показателей индивидуальных и командных адаптивных и дезадаптивных командных копинг-стратегий с социально-психологическими параметрами групп, рассматриваемыми как ресурс успешного преодоления стресса спортивными командами.

Ниже представлены *результаты проведенного исследования*.

Индивидуальные адаптивные копинг-стратегии положительно взаимосвязаны с групповой мотивацией ($r = 0,32$; $p \leq 0,01$), сплоченностью ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$), уровнем развития группы ($r = 0,27$; $p \leq 0,01$) и отрицательно с психологической атмосферой ($r = -0,28$; $p \leq 0,05$). Низкие значения по уровню психологической атмосферы, согласно примененной методике, – благоприятный показатель, а значит, отрицательная корреляция с конструктивной шкалой является хорошим признаком.

Индивидуальные дезадаптивные копинг-стратегии не проявляют взаимосвязь с групповыми характеристиками.

Командные адаптивные копинг-стратегии также положительно взаимосвязаны с групповой мотивацией ($r = 0,66$; $p \leq 0,01$), сплоченностью ($r = 0,43$; $p \leq 0,01$), уровнем развития группы ($r = 0,55$; $p \leq 0,01$) и отрицательно с психологической атмосферой ($r = -0,38$; $p \leq 0,01$).

Командные дезадаптивные копинг-стратегии отрицательно взаимосвязаны со сплоченностью ($r = -0,23$; $p \leq 0,05$).

Командные дисфункциональные и деструктивные копинг-стратегии не взаимосвязаны с социально-психологическими характеристиками.

Другими словами, результаты исследования взаимосвязи социально-психологических характеристик групп и копинг-стратегий субъектов командной деятельности отражают взаимосвязь групповых параметров преимущественно с адаптивными копинг-стратегиями (индивидуальными и командными). Данный факт проявляется в повышении вероятности применения адаптивных копинг-стратегий при наличии в группе благоприятной психологической атмосферы, высокой групповой мотивации, сплоченности и высокого уровня развития группы. Исследованные параметры действуют непосредственно на укрепление адаптивных форм

преодолевающего поведения субъектов командной деятельности, а не на снижение дезадаптивных, что является мощным ресурсом в преодолении стресса.

Помимо данных взаимосвязей стоит учесть, что сплоченность команды – единственный социально-психологический ресурс, способствующий не только выбору конструктивных способов выхода из конфликта субъектами командной деятельности, но и снижающий вероятность выбора неконструктивных копингов. Данный факт свидетельствует о том, что высокая сплоченность группы, при ее попадании в стрессовую ситуацию, будет содействовать тому, чтобы члены команды адаптивно разрешали ее, при этом нейтрализуя возможность дезадаптивных действий.

В исследованиях Е.П. Белинской и А.А. Икрамовой указано, что высокий уровень сплоченности группы благоприятствует формированию и развитию командных копинг-стратегий, что подтверждают полученные нами данные [2].

Описывая уровень развития группы как копинг-ресурса, проведем параллель с утверждениями Л.И. Уманского о влиянии экстремальных ситуаций на группы [3]. Автор отмечает неоднозначность реакций на стресс групп с различным уровнем социально-психологического развития. Например, номинальные группы и группы-ассоциации, которые отличаются низким уровнем развития, проявляют в стрессовой ситуации дезадаптивные действия: депрессию, безразличие, апатию. Внутригрупповые взаимоотношения на этом фоне ухудшаются, члены группы проявляют разобщенность в действиях. Группы-кооперации проявляют толерантность и адаптированность, уровень работоспособности членов группы в трудной ситуации не меняется. Группы-автономии и коллективы, отличающиеся высоким уровнем группового развития, занимают активную позицию в борьбе со стрессом, при этом уровень эффективности совместной деятельности повышается.

Таким образом, исследование позволило подтвердить, что значительное внимание в работе с субъектами командной деятельности стоит уделять развитию копинг-ресурсов в виде социально-психологических характеристик групп, членами которых они являются. Для эффективной совместной деятельности необходимы определенные условия, такие как благоприятная психологическая атмосфера в команде, положительные взаимоотношения между членами группы, взаимоуважение, терпимое отношение друг к другу, наличие высокой групповой мотивации, благодаря которой возможно достижение общей цели, высокий уровень развития группы, сплоченность. Все вышеперечисленные социально-психологические параметры группы, так или иначе, являются продуктом совместной деятельности субъектов и выступают в качестве ресурсов успешного преодоления стресса.

1. *Агазаде Н.* Копинг-стратегии во время кризиса // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 1. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 15.01.2014).

2. *Белинская Е.П., Икрамова А.А.* Взаимосвязь совместного копинга и уровня групповой сплоченности при выработке группового решения // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. Т. 3. № 3 (63). С. 82–87.

3. *Уманский Л.И.* Личность. Организаторская деятельность. Коллектив / Избранные труды. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. 208 с.

4. *Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. С. 190–191.

5. *Bodenmann G.* Dyadic coping and its significance for marital functioning // Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping / Eds. T.A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann. Washington: DC: American Psychological Association, 2005. P. 33-49.

6. *Coyne J.C., Smith D.A.* Couples coping with a myocardial infarction: a contextual perspective on wives' distress // Journal Personal. Soc. Psychol. 1991. Vol. 61 (3). P. 404–412.

КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ В ПРОСТРАНСТВЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ОРГАНИЗАЦИОННЫХ СТРЕССОВ

УДК 159.942:378.12

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Е.И. Барышева

*Луганская народная республика, Луганск, Луганский национальный университет им. Тараса Шевченко
E-mail: helenbar2008@rambler.ru*

В статье исследуются особенности преодолевающего поведения у представителей определенной профессиональной группы – преподавателей высшего учебного заведения. Проанализированы копинговые стратегии – когнитивные, эмоциональные и поведенческие – и специфика их проявлений у представителей женской и мужской выборки; осуществлен их сравнительный анализ. Копинговое поведение рассматривается с позиций психологической экологичности жизненного пространства преподавателя высшего учебного заведения.

Ключевые слова: стресс, копинг-поведение, копинговые стратегии, когнитивные, эмоциональные, поведенческие копинги, психологическая экологичность, жизненное пространство.

COPING STRATEGIES OF TEACHERS OF UNIVERSITIES: GENDER ASPECT

E.I. Barysheva

*Lugansk national Republic, Luhansk, Lugansk Taras Shevchenko National University
E-mail: helenbar2008@rambler.ru*

In the article the features of coping behavior are explored at the representatives of certain professional group – teachers of higher educational establishment. Coping strategies are analysed – cognitive, emotional and conduct – and their specific at the representatives of womanish and masculine selections; their comparative analysis is carried out. Coping behavior is examined from positions of psychological ecological of vital space of teacher of higher educational establishment.

Keywords: stress, coping behavior, coping strategies, cognitive, emotional, behavioral copings, psychological ecological, living space.

Антропогенное пространство, создаваемое человеком, порождает новые угрозы психологическому и физическому благополучию личности. С позиций экопсихологического подхода, можно говорить об общем снижении чувства безопасности, защищенности и все большей стрессогенности жизненного пространства современного человека. Причинами стрессов могут быть и сложные жизненные ситуации, требующие экстренной психологической помощи, и нерационально организованное жизненное пространство, и отсутствие возможности воле-

изъявления, переживание безысходности, когда человек понимает, что не может влиять на ситуацию.

Рассматривая с точки зрения содержания жизненного пространства личности различные сферы жизнедеятельности, в данной статье мы хотели бы обратить внимание на особенности профессиональной сферы преподавателя высшего учебного заведения с точки зрения ее психологической экологичности. В наших публикациях [2] уделялось внимание исследованию степени стрессогенности различных событий и ситуаций в жизненном пространстве преподавателя вуза и особенностям индивидуального понимания стрессовых факторов на уровне личностно значимых переживаний.

Предмет интереса данной статьи – особенности копинг-поведения преподавателя высшего учебного заведения в современных условиях профессиональной деятельности.

Следует отметить, что особенности стрессогенности современного образовательного пространства, в котором реализуется педагогическая деятельность преподавателя высшего учебного заведения, характеризуются высокими эмоциональными нагрузками, переутомлением, часто связанным с растущим уровнем формализма, бюрократической насыщенности «бумаготворчеством», возрастающим «тайм-синдромом». Вместе со стрессогенными факторами, общими для большинства профессий типа «человек – человек», в деятельности преподавателя присутствует ряд специфических стрессовых факторов, характерных для указанной деятельности. Об этом – в нашей публикации [2].

В своих научных изысканиях мы опирались на работы ученых, сделавших значительный вклад в разработку проблематики стресса (В.А. Бодров, В.Ф. Калошин, Л.А. Китаев-Смык, Т.Л. Крюкова, Ю.В. Постилякова, Я.В. Куликовский, В.И. Медведев, Н.И. Наенко, У. Бауманн, Р. Лазарус, Дж. Мейсон, М. Перре, Г. Селье и др.) [1; 3; 4–7].

Диагностический инструментарий. В исследовании нами были использованы следующие методики: методика определения стрессоустойчивости личности В.А. Семиченко, 1998); методика самооценки уровня личностной тревожности (Ч. Спилбергер, в адаптации Ханина); методика проявлений тревоги (В.Г. Норакидзе); адаптированный нами вариант методики изучения копингового поведения в стрессовых ситуациях (Т.А. Крюкова); методика диагностики эмоционального «выгорания» (В.В. Бойко).

Результаты исследования. Выборка нашего исследования: 155 респондентов – преподаватели высших учебных заведений, из них 74 % женщин и 26 % мужчин.

В рамках данной статьи остановимся на результатах адаптированной нами методики изучения копинг-поведения. В ней представлены 55 различных вариантов способов реагирования в стрессовой ситуации, которые объединены в 25 стратегий копинг-поведения. Респондентов просили выбрать 10 наиболее типичных способов их собственного реагирования в стрессовой ситуации и ее преодоления. 55-й вариант являлся открытым и давал возможность предложить собственный эффективный способ преодоления стресса.

В последнее время в психологии широко обсуждается проблема, связанная с преодолевающим (или копинг) поведением, то есть поведением, направленным на преодоление стресса или конфликта. Заинтересованность копинг поведением связана еще и с изменением парадигмы, согласно которой появился интерес не к тому, что нарушено, а к тому, что сохранно, что составляет потенциальные возможности и ресурсы личности.

Опираясь на одну из популярных в отечественной психологической науке классификации В.А. Ташлыкова, адаптированная нами методика дает представление о различных формах копинга. Выделяются копинг-стратегии: 1) в поведенческой сфере; 2) в эмоциональной сфере; 3) в когнитивной сфере.

В рамках данной статьи представим **выводы и обобщения** по полученным экспериментальным данным.

В целом, сравнивая женскую и мужскую выборки в использовании копинг-стратегий по преодолению стрессовых ситуаций, можно констатировать, что у женщин более широкий репертуар копингов, различных способов борьбы с проблемной ситуацией. Количественный анализ свидетельствует, что в женской выборке поведенческих копингов приведено 11 способов, эмоциональных копингов – 10, когнитивных – 9; в мужской выборке соответственно 9, 6 и 6. Женщины в большей степени, чем мужчины, ориентированы сразу на активные действия, борьбу и противодействие проблеме («Надо что-то делать»). Мужчины склонны сначала тщательно обдумывать проблему, прежде чем переходить к активным действиям (а иногда до активных действий так и не доходит), в нашем понимании, это происходит потому, что на адаптацию к стрессовой ситуации, на ее когнитивную оценку мужчинам необходимо больше времени. Диапазон разнообразных способов копинговых стратегий у мужчин значительно меньше, чем у женщин, преобладающее большинство копинговых стратегий мужчин направлена на сохранение психологического равновесия и внутреннего комфорта. Существенные отличия существуют в содержательных характеристиках эмоциональных копинговых стратегий. Так, у мужчин эмоциональные копинги ориентированы на самоуспокоение, поиск эмоционального комфорта, стабильности или же на подавление, избегание переживаний, уход от реальности. У женщин эмоциональные копинги более разнообразны (что вполне логично) и ориентированы на поиск эмоциональной поддержки, участия, необходимость вербализации чувств и переживаний, тенденция к вере в позитивное разрешение проблемы. Для женщин характерна значительная амплитуда колебаний эмоционального напряжения, как следствие, слезы и плач как результат чрезмерных и длительных нервных нагрузок и реакция нервной системы в необходимости снять чрезмерное напряжение, возбуждение. У мужчин, наоборот, преобладает чрезмерный контроль эмоциональных проявлений, даже если ситуация и не требует такого чрезмерного и тщательного контроля. Эти данные в большой степени объясняют результаты исследований медицинских психологов, которые констатируют большое количество заболеваний язвой желудка и двенадцатиперстной кишки и инфарктов среди мужчин, подавление эмоциональных проявлений (равно как и эмоциональная распушенность) лишь способствуют соматизации тревоги.

Среди особенностей когнитивной оценки сложной ситуации для женской выборки характерны склонность к активным действиям и проблемному анализу, перенапряжение в сфере эмоций способствует появлению экономии эмоций, переоценке, направленной на констатацию возможности найти выход из любой ситуации, присвоение смысла трудностям посредством когнитивных оценок, восприятие трудностей как своеобразного тренинга в преодолении сложностей, как вызов судьбе для того, чтобы мобилизовать личность для новых целей и высот. Такие оценки отсутствуют в мужской выборке, также в мужской выборке отсутствует мистически-фаталистическое отношение к проблемной ситуации, которое предполагает обращение к высшим силам (что присутствует у 26 % женской выборки). Когнитивные оценки мужчин оказались более рациональными, они направлены на сохранение собственного внутреннего покоя, «экономии чувств», как следствие, переключение на другую деятельность, как правило, физических нагрузок, способствующих снижению напряжения, отвлечения от гнетущих переживаний. Нас удивило, что в обеих выборках стратегия интеллектуального переосмысления – обращение к юмору оказалось довольно непопулярной стратегией (в обеих выборках она на последних позициях). Эту стратегию используют 13 % женщин и 18 % мужчин. Возможно, это особенность данной выборки, и этот способ как вариант копинг-поведения требует более детального изучения.

В рамках данной статьи мы рассмотрели лишь незначительную часть полученных в исследовании результатов, касающихся изучения и обобщения сведений о содержании стрессо-

вых факторов и особенностей копингового поведения преподавателя высшего учебного заведения.

Перспективами дальнейших исследований в рамках проблематики стресса является изучение копинговых ресурсов, особенно ресурсов личностных, призванных способствовать адекватной адаптации к стрессу в условиях современного жизненного пространства человека.

1. *Александрова Л.А.* Концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. Вып. 2. Кемерово, 2003.

2. *Баришева О.І.* Стресові чинники у життєвому просторі викладача вищого навчального закладу // Теоретичні і при-кладні проблеми психології: зб. наук. праць. 2009. № 3 (23). С. 12–20.

3. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие учений и современное состояние проблемы. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 1995. 336 с.

4. *Леонова А.Б.* Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. № 2. С. 75–85.

5. Кризисная психология. Справочник практического психолога / сост. С.Л. Соловьева. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. 286 с.

ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПЕРСОНАЛА: ОТ СОВЛАДАНИЯ К РАЗРУШЕНИЮ*

А.Д. Бойко, О.В. Кружкова, И.В. Воробьева

Россия, Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет

E-mail: galiat1@yandex.ru

В статье описываются формы деструктивного поведения, распространенного в организационной среде, обсуждается их специфика по отношению к организационному вандализму. Рассмотрение отдельных особенностей функционирования организации, способствующих возникновению организационного вандализма, идет через анализ вандальной активности работника как его способа совладания с негативными факторами организационной среды.

Ключевые слова: вандализм, совладание, организационный вандализм, копинг, деструктивное поведение, организация.

DESTRUCTIVE BEHAVIOR OF EMPLOYEE: FROM COPING TO DESTRUCTION

A.D. Boyko, O.V. Kruzhkova, I.V. Vorobyeva

Russia, Yekaterinburg, Ural State Pedagogical University

E-mail: galiat1@yandex.ru

The article describes the forms of destructive behavior that is spread in the organizational environment, their specificity is discussed in relation to organizational vandalism. Consideration of specific features of the functioning of the organization that contribute to the emergence of organizational vandalism, goes through an analysis of the vandal activity of the employee as his method of coping with negative factors of the organizational environment.

Keywords: vandalism, coping, organizational vandalism, coping, destructive behavior, organization

Деструктивное поведение персонала в организации создает существенные проблемы как для функционирования организационной культуры, так и для безопасности материальной, финансовой, информационной и социально-психологической среды данного предприятия. Следствием деструктивного поведения персонала могут стать: снижение качества товаров и услуг, производительности труда, ухудшение социально-психологического климата в коллективе и другие негативные последствия. Несмотря на то, что из-за подобного поведения персонала организации несут большие издержки, они не стремятся афишировать данные случаи, так как это может нанести дополнительный (в первую очередь, репутационный) ущерб.

Деструктивное поведение персонала (деструктивное трудовое поведение) – индивидуализированное социальное явление, заключающееся в поступках или бездействии субъектом труда, несущих негативные последствия для организации и мешающим достижению ее целей. Данное явление имеет большое многообразие форм проявления:

- оппортунистическое поведение – не ограниченная моральными устоями, продуманная и эгоистическая деятельность экономического агента, заключающаяся в предоставлении неполной и/или недостоверной информации, что влечет за собой моральный и материальный ущерб другим лицам;

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 17-06-00819.

- корпоративный саботаж – умышленное нанесение ущерба организации работником (в том числе бывшим), выражающееся в игнорировании или некачественном исполнении трудовых обязанностей вследствие имеющегося внутреннего несогласия, противодействия;
- абсентеизм – отсутствие на рабочем месте без уважительной причины;
- сниженная трудовая активность – уклонение от выполнения трудовых обязанностей;
- хулиганство – негативное отклонение от общепринятых правил поведения, нарушающее нормальные условия труда, а также работу организации в целом;
- кража (воровство) – незаконное присвоение имущества в корыстных целях;
- халатность – бездействие персонала, которое по неосторожности привело к наступлению вредных последствий, в том случае, когда соответствующее исполнение трудовых обязанностей исключило бы возможность наступления негативного результата;
- итальянская забастовка (работа по правилам) – демонстративная форма протеста персонала, заключающаяся в сочетании строгого соблюдения всех положений и инструкций, действующих в организации и подчеркнута медленного исполнения собственных трудовых обязанностей;
- организационный вандализм – несанкционированное изменение (порча, разрушение, деформация, преобразование и пр.) персоналом организационной среды (материальной, информационной, культурной), наносящем ущерб (экономический, экологический, социальный) организации [3].

Именно последний вариант деструктивного поведения персонала представляет особый интерес, поскольку преобразование среды может выступать стратегией преодоления стрессогенных ситуаций в организационной среде. В то же время каждый из указанных выше феноменов, имея отличительные особенности, характеризуется рядом параметров их проявлений, весьма близко совпадающих с характеристиками организационного вандализма.

Исходя из анализа дефиниций феноменов, описывающих деструктивное организационное поведение персонала, можно отметить, что организационный вандализм представляет собой определенное действие, совершаемое работником, в то время как иные виды деструктивного трудового поведения могут выражаться в форме как в действии, так и бездействии работника. Результатами организационного вандализма могут стать порча или несанкционированное преобразование организационной среды, при том, что последствием действий работника, классифицируемых как проявление одного или нескольких видов иного деструктивного поведения персонала чаще всего выступает только порча среды организации. При организационном вандализме, как и при халатности, воздействие может быть направлено на все составляющие организационной среды, в то время как большинство видов деструктивного поведения персонала организации имеют более узкую сферу воздействия со стороны работника. За счет этого организационный вандализм наносит организации экономический, экологический, социально-психологический, репутационный ущерб, и мешает достижению целей организации, как и иные виды деструктивного поведения персонала. Стоит отметить, что и организационный вандализм, может совершаться как осознанно, так и не целенаправленно, когда работник не в полной мере предвосхищает и осознает последствия собственных действий. В то же время, и организационный вандализм, и деструктивное поведение персонала организации зачастую могут иметь схожую мотивацию совершения, начиная от эгоистических побуждений работника, и заканчивая поисками справедливости и «праведной» мести несовершенной организационной системе.

Основой для возникновения вандальной активности персонала может быть обширный перечень факторов, которые изначально воспринимаются человеком как угроза для его благополучия, призыв к активным действиям по изменению ситуации или отреагирование эмоциональных состояний различного генезиса [1]. К обозначенным факторам можно отнести следующие:

- «сломанная организация» – изначально или в процессе функционирования разбалансированная организационная среда компании, приводящая к состоянию неустойчивости отдельных систем и процессов в организации [4], вызывает активные попытки персонала изменить ее или воспользоваться подобным положением в корыстных целях. «Сломанная организация» формирует высоко стрессогенную атмосферу во внутриорганизационном взаимодействии, способствует широкому распространению деструктивных конфликтов и вызывает активную защитную реакцию со стороны работников. «Выживание» в «сломанной организации» требует затрат значительных личностных ресурсов и может приводить к деструктивным формам поведения (нарушениям дисциплины как реализации стратегии избегания, агрессивному поведению, снижению продуктивности труда в результате снижения значимости ситуации трудовой деятельности для отдельного работника и т. п.). При этом организационный вандализм здесь так же может рассматриваться как стратегия отмщения или восстановления социальной справедливости, нарушенной из-за деформации управленческих процессов, протекающих в подобной организации;

- социально-психологический климат – искаженные или не совпадающие с персональными ценности и установки, присутствующие в организации и составляющие часть ее организационной культуры. Наличие и допустимость в организации коллективной зависти, моббинга сотрудников, преобладающие примитивные эмоции в отношениях между сотрудниками [6], отсутствие этики социально-профессиональных взаимоотношений, индивидуальное деформированное восприятие организации и своего места в ней являются фоном для возникновения различных форм деструктивного поведения персонала, в том числе и организационного вандализма. И вандалная активность здесь будет уже способом отреагирования высокой интенсивности негативных эмоций, снятия напряжения через разрушительный акт, направленный, в том числе, на внесение изменений в социальную среду организации или ее иерархическую структуру, что в итоге может оптимизировать место субъекта вандализма в иерархии организационных отношений и защитить (оградить) его от угроз неблагоприятного социально-психологического климата;

- чрезмерный контроль – недоверие к персоналу, выражающееся в чрезмерном, иногда даже мелочном контроле, большой объем отчетной документации, изначально ставят сотрудников организации в условия социальной ингибиции их деятельности, что способствует росту эмоциональной напряженности, а в итоге и к увеличению числа ошибок. В свою очередь, ошибки, становящиеся очевидными при тщательном и непрерывном контроле, еще больше стрессируют персонал и способствуют активизации защитного и совладающего поведения. При этом последнее может развиваться по деструктивной модели, когда работнику важно возместить те эмоциональные затраты, которые он понес, путем равноценных или больших затрат (убытков) со стороны организации или ее отдельных представителей, выполняющих контролирующую функцию, т. е. фактически являющихся источниками негативных переживаний работника;

- деструктивное лидерство – систематические и многократные случаи нарушения законных интересов организации или ее работников, связанные с поведением, деятельностью руководителя или менеджера данной организации. Деструктивное лидерство выражается в случаях саботажа целей и задач организации, подрыва ее репутации, моббинга сотрудников и вытеснения их из организации, что приводит к потере организационных ресурсов [5]. Фактически, это организационный вандализм, совершаемый руководителем по отношению к организации и ее персоналу. В то же время демонстрация и нормативность подобного поведения со стороны руководителя приводят к его распространению и закреплению среди сотрудников на основе принципа подражания. В этом случае организация приобретает токсичный социально-психологический климат, который требует адекватных защитно-совладающих дейст-

вия со стороны отдельного сотрудника. Однако даже единичные случаи реализации модели непредсказуемого, агрессивного лидерства требуют от работника необходимости вырабатывать особые копинг-стратегии, помогающие справиться со стрессом от взаимодействия с руководством [7]. Одной из таких стратегий может быть любая из форм вандализма [2].

Таким образом, организационный вандализм выступает одним из механизмов индивидуального (а иногда и группового) совладания с негативными факторами организационной среды. При этом отдельные вандальные акты в организации сами могут быть факторами, провоцирующими стресс (разрушение как признак неблагополучия, опасности среды для работника), и в ответ также вызывающими новую волну деструктивной активности, в том числе в виде организационного вандализма.

Выводы:

1. Деструктивное поведение персонала имеет разнообразные формы выражения, зачастую взаимоперекликающиеся и взаимодополняющие друг друга в условиях организации.
2. Одной из наиболее разрушительных форм деструктивного поведения персонала является организационный вандализм, наносящих урон материальной, информационной и/или социальной среде организации.
3. Организационный вандализм может рассматриваться как комплексная стратегия совладания работника с организационным стрессом, который провоцируется отдельными факторами организационной культуры или функционирования систем управления организации.

1. *Девятковская И.В., Кружкова О.В.* Психологические аспекты выделения эмоциональной основы организационного вандализма // *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии. Результаты и перспективы развития* / отв. ред.: А.Л. Журавлёв, В.А. Кольцова. М. 2017. С. 1839–1846.

2. *Кружкова О.В., Воробьева И.В., Жданова Н.Е.* Вандализм как форма защитного и совладающего поведения подростка // *Российский психологический журнал*. 2016. Т. 13. № 3.

3. *Кружкова О.В., Девятковская И.В.* Организационный вандализм: к проблеме деструктивного поведения персонала // *Сибирский психологический журнал*. 2017. № 63. С. 150–169.

4. *Arnold D.H., Arnold K.* Broken organizations // *International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*. 2010. Vol. 5, Iss. 8. P. 395–403.

5. *Einarsen S., Aasland M.S., Skogstad A.* Destructive leadership behaviour: A definition and conceptual model // *Leadership Quarterly*. 2007. Vol. 18, Iss. 3. P. 207–216.

6. *Kapur R.* Managing primitive emotions in organizations // *Group Analysis*. 2009. Vol. 42, Iss. 1. P. 31–46.

7. *Webster V., Brough P., Daly K.* Fight, Flight or Freeze: Common Responses for Follower Coping with Toxic Leadership // *Stress and Health*. 2015.

ИНТУИЦИЯ КАК РЕСУРС ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СОТРУДНИКОВ ОВД

И.В. Васильева^{1,2}, П.Е. Григорьев^{2,3}

¹ Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет

² Россия, Тюмень, Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД РФ

³ Россия, Симферополь, Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского

E-mail: i.v.vasileva@utmn.ru; E-mail: grigorievpe@cfuv.ru

Для профессиональной деятельности сотрудников ОВД характерны высокая стрессогенность и неопределённость условий эффективного принятия решения. Одним из факторов успешного совладания выступает интуитивный способ принятия решений в профессиональных ситуациях. Основная роль интуиции приходится на межличностное взаимодействие, а собственно в структуре деятельности – контроль и оценку результатов принятого решения.

Ключевые слова: интуиция, жизнестойкость, сотрудники полиции, ПТСР.

INTUITION AS A RESOURCE OF HARDINESS OF POLICE OFFICERS

I.V. Vasilieva^{1,2}, P.E. Grigoriev^{2,3}

¹ Russia, Tyumen, Tyumen State University

² Russia, Tyumen, Tyumen Institute of Professional Development of Ministry of Internal Affairs

³ Russia, Simferopol, Crimean Federal University of V.I. Vernadsky

E-mail: i.v.vasileva@utmn.ru; E-mail: grigorievpe@cfuv.ru

The professional activity of police officers is characterized by high stress and uncertainty of the conditions for effective decision-making. One of the factors of successful coping is the intuitive way of making decisions in professional situations. The main role of intuition is in interpersonal interaction, and in the structure of activity are the control and evaluation of the results of the decision.

Keywords: intuition, hardiness, police officers, PTSD.

Сотрудники ОВД в ходе выполнения профессиональных функций сталкиваются с большим количеством опасных ситуаций для их жизни, физического и психического здоровья. Несмотря на профессиональную подготовку к несению службы, некоторые ситуации сложно спрогнозировать и соответственно заранее выстроить модель наиболее эффективного поведения. Сотрудники ОВД вынуждены адаптироваться к таким ситуациям непосредственно в процессе осуществления профессиональной деятельности. Поскольку служебные функции сотрудников ОВД связаны непосредственно с совладанием с экстренными ситуациями, время, отводимое на принятие эффективного решения, как правило, ограничено. В качестве ресурса, помогающего принимать решения в экстренных неординарных ситуациях, может выступать интуиция, тем самым обеспечивая жизнестойкость сотрудников полиции.

В исследовании участвовало 40 мужчин, сотрудников органов внутренних дел различных подразделений, в возрасте от 22 до 39 лет ($30,55 \pm 4,76$). Для оценки параметров жизнестойкости использовался опросник С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства, для военных (N.M. Keane, J.M. Caddell, K.L. Taylor, в адаптации Н.В. Тарабриной), методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко, опросник интуитивного стиля (R. Pacini,

S. Epstein, в адаптации Т.В. Корниловой, С.А. Корнилова), опросник интуиции в структуре саморегуляции деятельности (И.В. Васильевой, П.Е. Григорьева). Для обработки данных использовался расчет описательных статистик и коэффициента корреляции R-Пирсона.

Далее были проанализированы корреляционные связи (по Пирсону) показателей жизнестойкости с результатами остальных пройденных опросников.

С миссисипской шкалой наблюдаются умеренные значимые корреляционные отрицательные связи: у вовлеченности ($-0,33$, $p = 0,038$), высоко значимая – с принятием риска ($-0,42$, $p = 0,006$), и значимая – с интегральным показателем жизнестойкости ($-0,35$, $p = 0,029$), но не с показателем контроля. Миссисипская шкала оценивает выраженность симптоматики ПТСР, для данной выборки сотрудников ОВД характерно отсутствие симптомов ПТСР или их малая выраженность, что позволяет сотрудникам воспринимать свою жизнь и деятельность как осмысленные и получать удовольствие от самого процесса. Также сотрудники полагают, что жизненные и профессиональные ситуации возможно использовать себе на благо, для саморазвития. Однако возможность контролировать эти события вне основной сферы ответственности сотрудников ОВД.

По опроснику В.В. Бойко с рациональным каналом наблюдаются умеренные значимые положительные связи у показателей вовлеченности ($0,37$, $p = 0,019$), контроля ($0,33$, $p = 0,040$), интегрального показателя жизнестойкости ($0,35$, $p = 0,028$), но не с показателем принятия риска. Контролируемая потребность сотрудников ОВД в точном понимании другого человека в контексте его трудностей обеспечивает захваченность этим процессом, возможностью управлять глубиной познания ситуации. Это в целом обеспечивает способность сотрудников противостоять негативным факторам социальной среды.

С эмоциональным и интуитивным каналами связи отсутствуют. С установками наблюдаются выраженные и высоко или очень высоко значимые статистические связи у показателей вовлеченности ($0,53$, $p < 0,001$), контроля ($0,51$, $p = 0,001$), принятия риска ($0,50$, $p = 0,001$) и жизнестойкости ($0,56$, $p < 0,001$). С проникающей способностью также наблюдаются умеренные и высоко значимые статистические связи у показателей: вовлеченности ($0,45$, $p = 0,004$), контроля ($0,50$, $p = 0,001$), принятия риска ($0,49$, $p = 0,001$) и жизнестойкости ($0,56$, $p < 0,001$). Таким образом, эмоциональная отзывчивость среднего уровня обеспечивает успешное совладание профессиональным стрессорам. Тогда как способность создавать атмосферу открытости, доверия гораздо полезнее для достижения профессиональных целей и задач и соответственно, совладания с профессиональными и жизненными стрессорами.

С идентификацией обнаружены умеренные или выраженные статистически значимые или высоко значимые связи: вовлеченности ($0,35$, $p = 0,025$), контроля ($0,45$, $p = 0,003$), принятия риска ($0,34$, $p = 0,033$) и жизнестойкости ($0,56$, $p < 0,001$). С суммарным показателем эмпатии наблюдаются выраженные и высоко или очень высоко значимые статистические связи у показателей вовлеченности ($0,50$, $p = 0,001$), контроля ($0,53$, $p < 0,001$), принятия риска ($0,49$, $p = 0,001$) и жизнестойкости ($0,55$, $p < 0,001$). Способность войти в положение другого, примерить на себя его состояние, выражена на уровне ниже среднего, что дает возможность отстраняться от негативных переживаний и тем самым сохранить ресурсы для преодоления стрессовых ситуаций.

По опроснику интуитивного стиля, с интуитивной способностью обнаруживаются умеренные значимые положительные связи у показателей вовлеченности ($0,33$, $p = 0,036$), контроля ($0,35$, $p = 0,027$), принятия риска ($0,39$, $p = 0,014$) и интегрального показателя жизнестойкости ($0,38$, $p = 0,016$). С использованием интуиции отсутствуют значимые корреляционные связи показателей жизнестойкости. Типичная для сотрудников ОВД ситуация: они стремятся оценивать ситуацию всеми доступными способами, но доверять интуиции боятся.

По опроснику интуиции в структуре саморегуляции деятельности с постановкой цели отсутствуют значимые корреляции у показателей жизнестойкости. С принятием моделей значимых условий наблюдается умеренная корреляция только с показателем контроля (0,41, $p = 0,008$). Интуитивная оценка наиболее значимых параметров модели профессиональной ситуации тесно связана с возможностью контролировать происходящее, управлять событиями. С построением программы исполнительских действий связи показателей жизнестойкости отсутствуют. В то же время, с контролем, оценкой результатов и выделением критериев достижения целей наблюдаются умеренные и значимые корреляционные связи с некоторыми показателями жизнестойкости: вовлеченностью (0,35, $p = 0,025$), контролем (0,43, $p = 0,006$) и интегральным показателем жизнестойкости (0,40, $p = 0,011$), но не с принятием риска. Интуитивная оценка правильности, успешности сделанного дает возможность сотрудникам ОВД чувствовать себя более уверенно в ситуациях неопределенности и стресса.

С принятием решений о коррекции с показателями жизнестойкости отсутствуют значимые связи. С самосубъектными отношениями у показателей жизнестойкости также не обнаруживаются значимые связи. В то время, как у субъект-субъектных отношений умеренные значимые или высоко значимые связи обнаруживаются для показателей вовлеченности (0,33, $p = 0,036$), контроля (0,45, $p = 0,004$), интегрального показателя жизнестойкости (0,38, $p = 0,016$), но не принятия риска. Взаимодействие с коллегами, с участниками юридически-значимых ситуаций (подозреваемыми, свидетелями, экспертами), интуитивное вчувствование в субъекта по общению обеспечивает и более комфортное состояние, и более успешное решение профессиональных задач.

Выводы.

1. Интуиция является одним из ресурсов жизнестойкости у сотрудников ОВД, особенно в ситуациях, характеризующихся дефицитом времени и/или информации для принятия правильного решения в ходе деятельности.

2. Сотрудники ОВД управляют глубиной познания ситуации, что обеспечивает их способность противостоять негативным факторам социальной среды.

3. Эмоциональная отзывчивость среднего уровня наряду со способностью создавать атмосферу доверия и открытости являются важными условиями успешности деятельности сотрудников ОВД и совладания со стрессорами; так же, как и эмпатия на уровне ниже среднего, – что дает возможность отчасти отстраняться от негативных переживаний и сохранить ресурсы.

Интуитивная оценка правильности, успешности сделанного дает возможность сотрудникам ОВД чувствовать уверенно в ситуациях неопределенности и стресса. При этом, опасаясь полагаться лишь на интуицию, они фактически ее используют во взаимодействии с субъектами по общению, что обеспечивает успешное решение профессиональных задач.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ЭНЕРГЕТИКИ

А.В. Гришина¹, М.В. Косцова²

¹ Россия, Севастополь, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал),
Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского

² Россия, Севастополь, Севастопольский государственный университет
E-mail: Nast_kostsova@mail.ru; E-mail: mashasev@mail.ru

В работе рассмотрена проблема стрессоустойчивости у студентов – будущих специалистов в области энергетики. Представлена экспериментальная модель совладающего поведения у студентов – инженеров в области энергетики через выявление корреляционных взаимосвязей между стрессоустойчивостью, копинг-стратегиями и иррациональными установками.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, иррациональные установки, студенты – инженеры в области энергетики.

EXPERIMENTAL MODEL OF COPING BEHAVIOR IN STUDENTS – FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF ENERGY

A.V. Grishina¹, M.V. Kostsova²

¹ Russia, Sevastopol, Sevastopol Economic-Humanitarian Institute,
Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky

² Russia, Sevastopol, Sevastopol State University
E-mail: Nast_kostsova@mail.ru; E-mail: mashasev@mail.ru

The paper considers the problem of stress resistance in students – future specialists in the field of energy. An experimental model of coping behavior among students – engineers in the field of energy is presented through the identification of correlation relationships between stress resistance, coping strategies and irrational attitudes.

Keywords: stress, stress resistance, coping strategies, irrational attitudes, students – engineers in the field of energy.

Современные исследователи обращают особое внимание на выявление детерминант устойчивости к психическому стрессу, ее проявлений в учебной деятельности, а также роли в профессиональном становлении молодого специалиста. Это отражено в работах и отечественных и зарубежных авторов: К.К. Платонов [2], О.Я. Черникова [4], Л.А. Китаев-Смык [4], В.А. Бодров [1], Л.И. Анцыферова [3], С.В. Субботин [4], Р. Лазарус [6].

Исследование феноменологии стрессоустойчивости, путей и средств формирования, поддержания, зависимости ее от особенностей профессиональной деятельности имеет важное значение для сотрудников организации, деятельность которых очень часто протекает в динамично меняющихся условиях.

Актуальность нашей статьи определяется требованиями профессиональной деятельности инженеров на этапе овладения профессией, которая характеризуется повышенной стрессогенностью. А для этого, в первую очередь, нужно изучить, какие существуют типы реагирования и копинг-стратегии у студентов – будущих специалистов в области энергетики в стрессовых ситуациях. Для изучения особенностей стрессоустойчивости студентов – буду-

щих инженеров использовались следующие психодиагностические методики: шкала PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса [5]; методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой) [3], а также тест А. Эллиса для диагностики наличия и выраженности иррациональных установок [3].

Эмпирическое исследование проводилось на базе Института ядерной энергии и промышленности Севастопольского государственного университета. В эксперименте участвовало 40 студентов второго курса по инженерному направлению подготовки.

В рамках подготовки студентов в области энергетики, существуют так называемые компетенции, которые должны формироваться в процессе обучения. Одна из них – общекультурная компетенция общей образовательной программы – находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готовность нести за них ответственность. Следовательно, в процессе высшего технического образования, у студента должна быть сформирована данная компетенция. По сути, это выработка так называемого совладающего поведения, с психологической точки зрения как сознательного поведения, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). В данном случае, это нестандартные ситуации, связанные как с человеком, так и в системе «Человек – Техника». Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья, благополучия и надежности системы в целом.

Основополагающим элементом нашего эмпирического исследования стала шкала психологического стресса, которая предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Опросник «Шкала психологического стресса» направлен на измерение стрессовых ощущений на следующих уровнях: соматическом, поведенческом и эмоциональном. Чем выше показатель психической напряженности, тем выше уровень психологического стресса. Средний показатель психической напряженности по выборке равен 78,2, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

Также были продиагностированы особенности поведения человека в стрессовой ситуации: с одной стороны в такой ситуации вырабатываются так называемые защитные механизмы психики, иррациональные установки, с другой – копинг-стратегии, совладающие механизмы организма. Студентам в области энергетики присущи все иррациональные установки, согласно результатам по методике А. Эллиса. Наличие иррациональных установок тесно связаны с уровнем стрессоустойчивости: чем более выражены данные установки у респондентов, тем менее они стрессоустойчивы.

В целом, наличие ярко выраженных иррациональных установок, возможно, может повлиять на выбор копинг-стратегии у респондента. Совладающее поведение определяется в психологической литературе как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. У студентов были выявлены такие доминирующие копинг-стратегии, как решение задач (55,9), избегание (50,3) и эмоции (45,7), а также социальное отвлечение (14,5).

Стрессоустойчивость является одним из центральных моментов в становлении профессионализма инженера. С помощью метода математической статистики – критерий корреляции r – Пирсона – были выявлены факторы стрессоустойчивости у студентов – будущих инженеров в области энергетики.

Таким образом, стрессоустойчивость студентов технических специальностей характеризуется взаимосвязью уровня стресса и копинг-стратегиями: ориентацией на эмоции (эмоциональное реагирование на стрессовую ситуацию) при $r = 0,597013$ и ориентацией на реше-

ние задач, тенденция к корреляции при $r = 0,332575$, а также отрицательной взаимосвязью стресса или психической напряженностью с иррациональными установками: катастрофизация при $r = -0,37897$, самооценка или рациональное мышление при $r = -0,30308$, а также фрустрационная толерантность при $r = -0,55492$.

Благодаря корреляционному анализу, была доказана эмпирическая модель совладающего поведения у студентов – будущих специалистов: у респондентов с более низким уровнем стресса, т. е. у более стрессоустойчивых, преобладают копинг-стратегии, а именно копинг, ориентированный на эмоции и на решение задач, а не иррациональные установки, прежде всего, такие, как: катастрофизация, фрустрационная толерантность и общая оценка рациональности мышления личности на этапе получения высшего технического образования.

-
1. *Бодров В.А.* Психологический стресс. М.: Наука, 1995. 246 с.
 2. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. М.: Наука, 1983. 368 с.
 3. *Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг – шкалы. 2-е изд., исправ., доп.). Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; Авантитул, 2010. 64 с.
 4. *Малкина-Пых И.Г.* Экстремальные ситуации. М.: Эксмо, 2005. 960 с.
 5. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога: учебное пособие: в 2 кн. М.: Владос, 1999. Кн. 1. 384 с.
 6. *Селье Г.* На уровне целого организма. Рига: Виета, 1990. 288 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООБЪЕКТИВАЦИИ И КАРЬЕРНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОК И ДЕВУШЕК-МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Ю.В. Зайцева

Республика Беларусь, Костюковичи, Белорусский государственный университет

E-mail: juliannazaitseva@gmail.com

В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи самооbjectивации и карьерных ориентаций женщин на начальных этапах построения карьеры. Выявлено, что студентки и девушки-молодые специалисты, ориентированные на достижение высокого статуса в карьерной иерархии, имеют более высокий уровень самооobjectивации.

Ключевые слова: самооobjectивация, карьерные ориентации, ориентация на вертикальную карьеру.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-OBJECTIFICATION AND CAREER ORIENTATIONS OF FEMALE STUDENTS AND YOUNG SPECIALISTS

Yu.V. Zaitseva

Republic of Belarus, Kostyukovich, Belarusian State University

E-mail: juliannazaitseva@gmail.com

The results of an empirical study of the relationship between self-objectification and career orientations of women in the early stages of career development are presented. It has been revealed that female students and young specialists who are oriented on achieving a high status in the career hierarchy have a higher level of self-objectification.

Keywords: self-objectification, career orientations, orientation to vertical career.

Привлекательная внешность может послужить для женщины как преимуществом при построении карьеры, так и поставить её в невыгодное положение. Например, с негативными реакциями по поводу нарушения гендерных ролей, а также с умозаключениями о том, что женщине недостаёт умения для выполнения определённой профессиональной деятельности, могут столкнуться привлекательные женщины, стремящиеся занять профессиональные ниши, традиционно закреплённые за мужчинами [6]. Однако, несоответствие внешнего вида женщины существующим стандартам красоты может быть связано с негативным отношением к ней на рабочем месте, обесцениванием результатов её труда и достижений, стать причиной дискриминации при стремлении занять высокую должностную позицию [5]. Привлекательность женщин, напротив, поощряется обществом [5]. Более привлекательным людям приписывают больше положительных черт, в том числе, более высокий интеллект и компетентность. Более привлекательных работников предпочитают менее привлекательным, к ним лучше относятся при межличностном взаимодействии, результаты их работы оцениваются выше, они менее вероятно будут уволены и более вероятно будут получать больший доход [6].

Кроме того, широко распространена сексуальная объективация, при которой тело или части тела женщины, а также её сексуальные функции начинают рассматриваться отдельно от личности, воспринимаются как простые инструменты для удовлетворения сексуальных потребностей мужчин, а также когда тело, части тела и сексуальные функции женщины используются для её репрезентации [3; 8].

Всё это приводит к предположению о том, что женщина, стремящаяся добиться карьерного успеха может начать неосознанно прибегать к самообъективации, которая проявляет себя как тревога о том, какое впечатление внешний вид собственного тела производит на других людей, и приводит к тому, что женщина начинает фокусироваться на своей внешности, а не на компетентности, относится к своему телу в первую очередь в соответствии с тем, как оно выглядит. Уровень самообъективации отражает степень, в которой человек склонен объективировать себя, относясь к своему телу с позиции внешнего наблюдателя, беспокоясь о том, как он выглядит в глазах других, постоянно отслеживая свой внешний вид, а также сравнивая свою внешность с интернализированными культурными стандартами красоты [5; 7]. Показано, что самообъективация приводит к большому количеству негативных последствий для женщин [4].

В данном исследовании выявлялась взаимосвязь между самообъективацией и карьерными ориентациями студенток и девушек-молодых специалистов. Было выдвинуто предположение, что уже на ранних этапах построения карьеры, а именно, в ходе профессиональной подготовки и профессиональной адаптации, девушки, ориентированные на достижение карьерного успеха, в большей степени склонны прибегать к самообъективации, чем девушки, менее ориентированные на карьерный успех.

Самообъективация измерялась с помощью «Подшкалы наблюдения за телом» (Body Surveillance Subscale) [7], адаптированной О.И. Руденко [2]. Для измерения карьерных ориентаций использовался реадaptированный А.А. Жданович опросник «Карьерные ориентации» [1]. Данная методика позволяет измерить такие три основные карьерные ориентации, как ориентация на вертикальную карьеру (стремление достичь высокого положения в должностной иерархии), ориентация на горизонтальную карьеру (стремление самореализоваться в профессии, стать хорошим профессионалом в своей области, направить способности на благо общества) и ориентация на условия профессиональной деятельности, а также их компоненты.

Эмпирическую базу исследования составила 151 девушка в возрасте от 17 до 27 лет (средний возраст $M = 20,23$ года, стандартное отклонение $SD = 2,335$). Из них 47 – девушки-молодые специалисты, т. е. выпускницы учреждений высшего образования, работающие не более 2-х лет после получения диплома, 32 – студентки, имеющие опыт работы, 62 – студентки, не имеющие опыт работы. 10 студенток не ответили на вопрос об опыте работы.

Статистический анализ производился с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок, U-критерия Манна-Уитни, коэффициента корреляции Спирмена и коэффициента корреляции Пирсона.

Статистически значимых различий в уровне самообъективации между студентками и девушками-молодыми специалистами обнаружено не было. Кроме того, не было обнаружено различий в выраженности самообъективации в ходе попарного сравнения студенток, имеющих опыт работы, студенток, не имеющих опыт работы, и девушек-молодых специалистов. Это может свидетельствовать о том, что все девушки, относящиеся к данным группам в одинаковой степени склонны к самообъективации.

У студенток ориентация на вертикальную карьеру выражена значимо выше, чем у девушек-молодых специалистов ($p = 0,005$); при этом ориентация на горизонтальную карьеру и ориентация на условия выражены у них на одинаковом уровне. Такая же ситуация наблюдается при сравнении студенток, не имеющих опыта работы, и девушек-молодых специалистов: при одинаковой выраженности ориентации на условия и ориентации на горизонтальную карьеру у студенток, не имеющих опыта работы, ориентация на вертикальную карьеру выражена сильнее, чем у девушек-молодых специалистов ($p = 0,006$). Более высокую выраженность ориентации на вертикальную карьеру у студенток, не имеющих опыта работы, по сравнению с девушками-молодыми специалистами, вероятно, можно объяснить отсутствием профес-

сиональной деятельности у первых. Можно предположить, что после выхода на работу девушки могут столкнуться с существующими на рабочем месте установками о том, что достижение высокого положения в должностной иерархии в меньшей степени подходит для женщин. По этой причине у девушек может уменьшиться ориентации на вертикальную карьеру.

При сравнении студенток, имеющих опыт работы, и студенток, не имеющих опыт работы, было выявлено, что у последних ориентация на условия выражена статистически значимо сильнее, чем у первых ($p = 0,038$). Различий в выраженности ориентаций на горизонтальную и вертикальную карьеру между ними не обнаружено. Таким образом, важность условий профессиональной деятельности уменьшается у студенток вместе с получением опыта работы.

У студенток, имеющих опыт работы, и девушек-молодых специалистов различий в выраженности ориентации на горизонтальную карьеру, ориентации на вертикальную карьеру, а также ориентации на условия обнаружено не было.

В результате проведения корреляционного анализа было выявлено, что самообъективация положительно взаимосвязана с ориентацией на вертикальную карьеру, а также такими её компонентами, как «предпринимательская креативность» (стремление работать «на себя» и создавать в своей работе что-то новое), «вызов» (стремление выполнять сложные задачи в своей профессиональной деятельности) и «организаторская компетентность» (стремление занять управляющую позицию, добиться должностного роста) у студенток в целом ($r = 0,321$, $p = 0,001$; $r = 0,261$, $p = 0,008$; $r = 0,217$, $p = 0,028$ и $r = 0,358$, $p < 0,001$ соответственно), студенток без опыта работы ($r = 0,352$, $p = 0,006$; $r = 0,308$, $p = 0,017$; $r = 0,261$, $p = 0,044$ и $r = 0,347$, $p = 0,007$ соответственно), а также у девушек-молодых специалистов ($r = 0,430$, $p = 0,003$; $r = 0,377$, $p = 0,010$; $r = 0,381$, $p = 0,009$ и $r = 0,419$, $p = 0,004$ соответственно). У студенток, имеющих опыт работы подобных взаимосвязей обнаружено не было. Выявленные взаимосвязи ориентации на вертикальную карьеру и самообъективации позволяют предположить, что девушки, стремящиеся занять высокое положение в карьерной иерархии в большей степени склонны к самообъективации. Интерес представляет тот факт, что данная взаимосвязь обнаруживается для студенток, не имеющих опыта работы и девушек-молодых специалистов, но не для студенток с опытом работы. Последнее требует дополнительного изучения.

С такими компонентами ориентации на условия как «интеграция стилей жизни» (ориентация на сбалансированность интересов личной жизни и карьерного продвижения) и «стабильность места работы» (стремление иметь стабильную работу с длительным контрактом, гарантированным окладом и социальной защищённостью) самообъективация положительно взаимосвязана у девушек-молодых специалистов ($r = 0,364$, $p = 0,013$ и $r = 0,387$, $p = 0,008$ соответственно). Выше уже отмечалось, что более привлекательные люди имеют меньше шансов быть уволенными, а также больше шансов получать высокую заработную плату [6]. Этим, вероятно, можно объяснить обнаруженные взаимосвязи.

Кроме того, «автономия» (стремление к независимости и самостоятельности в профессиональной деятельности, нежелание подчиняться формальным правилам и организационным ограничениям, тенденция к их элиминации) – ещё один компонент ориентации на условия – отрицательно взаимосвязана с самообъективацией у студенток без опыта работы ($r = 0,372$, $p = 0,003$). Вероятно, принятие новых идей и ценностей, широта интересов, которые связаны с карьерной ориентацией «автономия» [1], а также тенденция к свободе и независимости, составляющая данную карьерную ориентацию, проявляют себя и в том, что девушки, имеющие высокие показатели по ней, в меньшей степени склонны придерживаться традиционных гендерных установок и в большей степени разделяют идеи о том, что сексуальность и внешняя привлекательность не являются определяющими атрибутами женщин, а также не ограничивают самих себя существующими стандартами красоты.

Отметим, что не было обнаружено корреляций уровня самообъективации с ориентацией на горизонтальную карьеру и её компонентами ни у одной из групп испытуемых. Стремление стать профессионалом своего дела, самореализоваться в профессии, вероятно, не связано с уровнем самообъективации.

Таким образом, наибольшее число взаимосвязей самообъективации было обнаружено с ориентацией на вертикальную карьеру студенток и девушек-молодых специалистов. Студентки и девушки-молодые специалисты, стремящиеся занять высокое положение в карьерной иерархии имеют более высокие показатели самообъективации. Кроме того, более высокий уровень самообъективации характерен для девушек-молодых специалистов, ориентированных на сбалансированность интересов личной жизни и карьеры, а также стремящихся иметь стабильную работу. Напротив, более низкий уровень самообъективации наблюдается у тех студенток без опыта работы, которые стремятся к независимости и самостоятельности в профессиональной деятельности.

1. *Жданович А.А.* Реадаптация опросника «Карьерные ориентации» Э.Г. Шейна и его стандартизация на студенческой выборке // Психологический журнал. 2007. № 4. С. 4–22.

2. *Руденко О.И.* Взаимосвязь самообъективации и характеристик психического здоровья у молодых женщин: выпускная квалификационная работа на соискание степени магистра по направлению 37.04.01 «Психология» // Архив открытого доступа Санкт-Петербургского государственного университета. 2017. 134 с. URL: <http://hdl.handle.net/11701/7578> (дата обращения: 14.01.2018).

3. *Bartky S.L.* *Femininity and Domination: Studies in the Phenomenology of Oppression.* New York: Routledge, 1990. 141 p.

4. *Calogero R.M., Tantleff-Dunn S.E., Thompson J.* Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions. American Psychological Association, 2011. 254 p.

5. *Fredrickson B.L., Roberts T.A.* Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks // *Psychology of Women Quarterly.* 1997. Vol. 21, № 2. P. 173–206.

6. *Johnson S.K. et al.* The perils of pretty: effects of personal appearance on women's careers // *Research Handbook of Diversity and Careers.* 2018. P. 129–144.

7. *McKinley N.M., Hyde J.S.* The objectified body consciousness scale development and validation // *Psychology of Women Quarterly.* 1996. Vol. 20, № 2. P. 181–215.

8. *Smolak, L., Murnen S.K.* The sexualization of girls and women as a primary antecedent of self-objectification // *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* / in r. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn, J.K. Thompson (Eds.). American Psychological Association, 2011. P. 53–75.

ОБРАЗ ПОСТРАДАВШЕГО, АТТИТЮДЫ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ СОТРУДНИКОВ МЧС

М.В. Карагачева¹, В.Л. Ситников², Д.Н. Церфус¹

¹ Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

² Россия, Санкт-Петербург, Российский Государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
E-mail: karagache@mail.ru; E-mail: sitnikof@mail.ru; E-mail: diana.cerfus@mail.ru

В статье приводятся результаты изучения аттитюдов (социально-психологических установок), жизнестойкости и образов пострадавших в сознании действующих сотрудников пожарной службы и курсантов Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России. Было обследовано 190 сотрудников МЧС России (опытных пожарных и курсантов университета ГПС МЧС России). Представленные результаты свидетельствуют о достоверных различиях между ними в содержании и структурах образов пострадавших. Опытные пожарные отмечают у пострадавших значительно больший спектр характеристик и качеств. Полученные результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что социально-перцептивные образы являются предикторами профессиональной компетентности сотрудников МЧС России.

Ключевые слова: аттитюды, социально-психологические установки, жизнестойкость, сотрудники МЧС России, спасатели, пожарные, курсанты, социально-перцептивные образы пострадавших, профессиональная компетентность, чрезвычайная ситуация.

THE IMAGE OF THE VICTIM, ATTITUDES AND RESILIENCE OF STAFF

M.V. Karagacheva¹, V.L. Sitnikov², D.N. Tserfus¹

¹ Russia, St. Petersburg, Saint-Petersburg University of State Fire Service of EMERCOM of Russia

² Russia, St.-Petersburg, Herzen State Pedagogical University of Russia
E-mail: karagache@mail.ru; E-mail: sitnikof@mail.ru; E-mail: diana.cerfus@mail.ru

In article results of studying of attitudud, resilience and images of victims are given in consciousness the acting staff of fire service and cadets of the Saint-Petersburg university of state fire service of emercom of Russia. 190 employees of Emercom of Russia (skilled firefighters and cadets of GPS university of Emercom of Russia) were examined. The presented results testify to reliable distinctions between them in the contents and structures of images of victims. Skilled firefighters note at the characteristics and qualities which were injured considerably a bigger range. The received results of research allow to draw a conclusion that social and perceptual images are predictors of professional competence of staff of Emercom of Russia.

Keywords: attitududa, social mental sets, resilience, staff of Emercom of Russia, rescuers, firefighters, cadets, social and perceptual images of victims, professional competence, emergency situation.

Пожарные и спасатели в процессе своей деятельности постоянно встречаются с самыми разными типами пострадавших. В зависимости от собственных установок и уровня жизнестойкости у них формируются те или иные представления о пострадавшем, его личностных качествах. При каждой новой встрече ситуативные характеристики пострадавшего актуализируются, базируясь на сформированных прежде установках и сложившейся типологии образов пострадавшего. Социально-психологические установки (аттитюд), социально-перцептивные образы (себя, коллег и пострадавшего) оказывают серьезное влияние на эффективность деятельности в экстремальных ситуациях, возникающих при оказании помощи человеку, иногда проявляющему агрессивную, истероидную, паническую или другую специфическую

реакцию, нередко находящемуся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, к тому же порой являющемуся виновником возникновения этой ситуации.

Специалисты в области управления качеством профессиональной подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы в условиях модернизации российского пожарно-технического образования убедительно доказывают, что именно личностные качества, готовность действовать в чрезвычайных обстоятельствах, сплочённость сотрудников МЧС и их готовность взаимодействовать с пострадавшими обеспечивают эффективность ликвидации последствий катастроф [1].

Специалисты в области клинической психологии отмечают, что у лиц, перенесших психическую травму, вероятность развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) достигает 50 %. При этом, М.М. Решетников отмечает, что у 40 % данной группы обычно наблюдается не поддающееся лечению, прогрессивное течение ПТСР [10].

В условиях усиливающегося геополитического, экономического и социального напряжения возрастает опасность возникновения чрезвычайных ситуаций и увеличения числа и разнообразия пострадавших. При этом спасатели нередко получают психологические и телесные травмы и сами являются специфической категорией пострадавших. Так, Ю.С. Шойгу выделяет следующие категории пострадавших: «собственно пострадавшие, изолированные в очаге чрезвычайной ситуации», «пострадавшие материально или физически», «потерявшие своих родных и близких либо не имеющие информации об их судьбе», «очевидцы – люди, проживающие в непосредственной близости от места трагедии», «случайные наблюдатели», «участники ликвидации ЧС» [13].

Двойственное положение спасателей по мере накопления опыта формирует у них особое восприятие пострадавших, таким образом, социально-перцептивный образ пострадавшего можно рассматривать как важный, даже ключевой показатель компетентности сотрудника МЧС.

Еще в середине девяностых годов прошлого века Е.А. Климов особо отмечал роль образов в становлении профессионала: «Образы самосознания человека (наряду с образами окружающего мира) – необходимая основа целесообразной регуляции, саморегуляции его трудовой деятельности и взаимодействия с окружающими людьми» [6].

Проведенные нами исследования показывают, что социально-перцептивные образы отличаются динамичностью, сложностью и неоднородностью, что затрудняет их изучение [3; 4; 7; 8 и др.], но полученные данные убедительно доказывают, что эффективность взаимодействия спасателя с пострадавшим в значительной степени зависит от сформированного в его сознании образа пострадавшего. Если пострадавший воспринимается спасателем как «псих», «неудачник» и «истерик», то вряд ли такого сотрудника можно считать профессионалом. Но сотрудники, имеющие четкие представления об особенностях различных типов пострадавших, осознающие, что пострадавший даже в стрессовом состоянии может обладать рядом позитивных качеств, скорее сможет наладить контакт, будет проявлять готовность и желание помочь и, как следствие, получать большое удовлетворение от проделанной работы [4].

Нами были обследованы сотрудники пожарно-спасательных подразделений МЧС России. В ходе исследования были использованы: тест жизнестойкости (адаптация Д.А. Леонтьева); «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере» (О.Ф. Потемкина); «Методика диагностики коммуникативной установки» (В.В. Бойко); тест «Локус контроля» (Дж. Роттер); методика «Структура образа человека (иерархическая)» – «СОЧ(И)» (В.Л. Ситников).

Результаты исследования выявили у половины респондентов высокий уровень «жизнестойкости» (у 50 % испытуемых $m = 97,80 \pm 19,98$). У 68 % респондентов оказалась интернальная направленность локуса контроля, а экстернальную направленность проявили лишь 26 %. Исследование attitudes в мотивационной сфере выявило наиболее высокие показатели по

следующим шкалам: «свобода» ($6,46 \pm 1,43$), «результат» ($6,40 \pm 1,71$), «процесс» ($5,70 \pm 1,62$), «альтруизм» ($5,04 \pm 2,26$), «труд» ($4,16 \pm 1,99$). В то же время выявилась и выраженность негативных коммуникативных установок. Высокая степень «завуалированной жестокости в отношении к людям, в суждениях о них» проявилась у 28 % респондентов, средняя выраженность у 58 %. Люди с высокими показателями по данному признаку проявляют настороженность в общении, склонны к отрицательным выводам в отношении окружающих, как правило, не склонны помогать в решении проблем. У 18 % респондентов выражен высокий уровень «открытой жестокости в отношениях к людям», средняя у 60 %. Высокий уровень «обоснованного негативизма в суждениях о людях» наблюдается у 22 % испытуемых, средний у 40 %.

В результате корреляционного анализа выявились отрицательные связи: между общей жизнестойкостью и экстернальностью, «обоснованным негативизмом в суждениях о людях», «негативным личным опытом общения с людьми»; между «вовлеченностью» и экстернальностью, «негативным личным опытом общения с окружающими»; между «контролем» и экстернальностью, «обоснованным негативизмом в суждениях о людях», «негативным личным опытом общения с окружающими»; между «принятием риска» и «негативным личным опытом в общении с людьми».

Многообразие выявленных связей не дает целостного представления о влиянии опыта профессиональной деятельности на формирование социально-психологических установок, поэтому нами был проведен математико-статистический анализ структуры и содержания социально-перцептивных образов в сознании опытных пожарных и курсантов университета МЧС, который показал, что 30 % действующих пожарных отмечают агрессивность, нервность, растерянность и болезненность пострадавших; 25 % фиксируют их слабость, ранения, потерянность; 20 % отмечают их испуг и раздражительность. При этом 20 % фиксируют спокойствие, 15 % – адекватность, внимательность, надежду и стойкость, 10 % отмечают уравновешенность пострадавших.

Описания пострадавших опытными сотрудниками характеризуются большей четкостью и конкретикой, а характеристики курсантов содержат достоверно больше эмоционально насыщенных, обобщенных, неконкретных определений. Эти данные соответствуют результатам исследования Т.В. Ивановой и Е.Л. Лукьяновой, изучавшим образ чрезвычайной ситуации в сознании курсантов университета МЧС [2].

Анализ полученного нами частотного словаря образов пострадавшего в чрезвычайных ситуациях позволяет сделать вывод о качественных различиях образов пострадавшего у опытных и будущих пожарных. В описаниях тех и других лишь два высказывания оказываются одинаково представлены: «слабый» и «беспомощный». Чаще всего в описаниях опытных пожарных встречается определение «агрессивный», при этом курсанты не употребляют такое определение. Они не представляют себе, что пострадавший нередко может проявлять агрессию и представлять опасность для окружающих и даже для самого спасателя. Вполне ожидаемо наше исследование показало, что в сознании опытных пожарных образ пострадавшего представлен более обширным спектром характеристик, отражающих наиболее существенные особенности пострадавших.

Анализ результатов невербальной части методики «СОЧ(И) – структура образа человека (иерархическая)» показывает, что практически половина – 49 % пожарных обнаруживают обратную проекцию образов пострадавшего, что может свидетельствовать о противопоставлении пожарных пострадавшему, как средстве психологической защиты от прошлой или потенциальной психологической травмы. Но в этом же проявляется уверенность в собственных силах и осознание своей способности оказать необходимую помощь, что является показателем сформированной установки на оказание необходимой помощи потерпевшему.

В результате исследования образов пострадавших в сознании курсантов и пожарных мы пришли к следующим выводам:

– негативный личный опыт общения с окружающими и выражение негативизма снижают способность справляться со стрессом, что выражается в отрицательных корреляционных связях данных установок и компонентов жизнестойкости;

– социально-психологическая установка на результат помогает пожарным выполнять боевую задачу, невзирая на всевозможные помехи, суету и усталость. При этом пожарные не терпят ограничений и готовы отстаивать свою независимость, проявляя при этом высокий самоконтроль и ответственность. Важнейшей социально-психологической установкой для них является свобода;

– структура и содержание образов пострадавших у опытных и будущих пожарных достоверно различаются между собой;

– у курсантов доминируют негативные и эмоциональные определения пострадавших, связанные с жалостью и состраданием;

– у опытных пожарных преобладают конвенциональные определения пострадавших и характеристики социального интеллекта;

– опытные пожарные, по сравнению с курсантами, отражают достоверно больше различных характеристик пострадавших;

– 75 % опытных пожарных отражают не только негативные, но и позитивные характеристики пострадавших, описывая их как адекватных, внимательных, стойких, уравновешенных и т. п., в то время, как у курсантов подобные характеристики практически отсутствуют.

Таким образом, результаты наших исследований доказывают, что содержание и структура социально-перцептивных образов, складывающихся в сознании участников ликвидации чрезвычайных ситуаций, является важным предиктором профессиональной компетентности сотрудников МЧС России.

1. Баскин Ю.Г., Степанов Р.А., Канисев П.В. Проблемы управления качеством профессиональной подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы в условиях модернизации российского пожарно-технического образования // Проблемы управления рисками в техносфере. 2011. № 1 (17). С. 35–39.

2. Иванова Т.В., Лукьянова Е.Л. Психосемантические различия представлений чрезвычайной ситуации у курсантов с разным опытом участия в ликвидации последствий наводнений // «Проблемы управления рисками в техносфере» (Научно-аналитический журнал). 2015. № 3 (35). С. 136–140.

3. Карагачёва М.В., Кедич С.И., Ситников В.Л. Социально-педагогическая рефлексия студентов психолого-педагогических специальностей // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2012. № 5. С. 264–271.

4. Карагачева М.В., Церфус Д.Н. Психологические аспекты образа пострадавшего в сознании сотрудников МЧС России при ликвидации последствий техногенных и природных // Пожаровзрывобезопасность: научно-технический журнал. 2016. Вып. 9. С. 70–78.

5. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях. М.: Изд-во МГУ, 1995.

6. Решетников М.М. Психология выживших в катастрофе (организационно-методические вопросы деятельности психологических служб) // Консультативная психология и психотерапия. 2010. № 1. С. 153–157.

7. Ситников В.Л., Регуш Л.А., Казначеева Н.Б., Карагачева М.В., Кедич С.И., Комарова А.В., Парнюк Н.В. Социально-психологическая перцепция в системе образования: монография / под общ. и науч. ред. В.Л. Ситникова, науч. ред. Л.А. Регуш. СПб.: «ЭЛВИ-Принт», 2016.

8. Ситников В.Л., Стреленко А.А. Гендерные особенности Я-образов жертв сексуального насилия // Психология психических состояний: актуальные теоретические и прикладные проблемы: материалы II-й Всерос. науч. конф.: в 2 ч. Казань: Изд-во «Отечество», 2013. С. 212–216.

9. Шойгу Ю.С. Принципы оказания экстренной психологической помощи в условиях чрезвычайных и экстремальных ситуаций // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2010. № 1. С. 162–168.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ПЕДАГОГОВ КАК ПРЕДИКТОРЫ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ*

М.В. Криворучко

Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

E-mail: mkrivoruchko@rambler.ru

Исследование, направленное на изучение таких профессионально-важных качеств учителей школы, как социально-коммуникативная компетентность, особенности эмоциональности, самооценка и эмпатия в качестве предикторов профессионального выгорания показало их неоднозначную роль в проявлении его симптомов. Наибольший вклад в выраженность симптомов профессионального выгорания вносят составляющие коммуникативной компетентности, в то время как самооценка и эмпатии, вопреки ожиданиям, связи с профессиональным выгоранием не обнаруживают.

Ключевые слова: профессионально-важные качества, профессиональное выгорание, педагоги.

THE PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES OF TEACHERS AS PREDICTORS OF THEIR PROFESSIONAL BURNOUT

M.V. Krivoruchko

Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University

E-mail: mkrivoruchko@rambler.ru

A study aimed at studying such professionally important qualities of school teachers as social-communicative competence, emotionality, self-esteem and empathy as predictors of professional burnout has shown their ambiguous role in the manifestation of its symptoms. The greatest contribution to the severity of symptoms of professional burnout is made by the components of communicative competence, while self-esteem and empathy, contrary to expectations, don't link with professional burnout.

Keywords: professionally important qualities, professional burnout, teachers.

Исследование профессионального выгорания педагогов, его симптоматики, детерминант и последствий, несмотря на достаточно хорошую изученность как в отечественной, так и зарубежной науке не теряет своей актуальности и в настоящее время [1; 2; 6]. Напряженность, стрессогенность заложенная в самой природе работы педагога, усиливается еще и внешними по отношению к содержанию деятельности факторами: постоянным реформированием системы образования, усложнением условий труда, существенным увеличением объема бумажной работы, в большинстве случаев невысокой оплатой труда, часто работой на 1,5–2 ставки, снижением статуса учителя в общественном сознании и пр. Все это свою очередь увеличивает риски развития профессионального выгорания, которое рассматривается как значимый фактор, снижающий эффективность профессиональной деятельности учителя и негативно сказывающийся на его отношениях с различными субъектами образовательного процесса (коллеги, учащиеся, родители, администрация) [1; 2; 6].

Обострение интереса к проблемам сохранения психического здоровья учителей также связано с постоянно повышающимися требованиями общества к профессиональной компе-

* Выполнено на основе дипломной работы И.И. Невинновой.

тентности и квалификации учителя, его роли в образовательном процессе. В частности, в профессиональном стандарте педагога, помимо традиционных образовательной, воспитательной и развивающей видов деятельности, в качестве необходимых компетенций также указываются способность и готовность работать в рамках инклюзивного образования, взаимодействовать с психологами, дефектологами и соцработниками, владение современными информационными технологиями [7]. Указанные в профессиональном стандарте требования наряду с необходимостью постоянно совершенствовать свое педагогическое мастерство, быть готовым к инновационной профессиональной деятельности, непрерывному процессу образования в течение всей жизни ужесточает требования к личностным особенностям педагогов, которые с одной стороны должны обеспечить эффективность выполнения их трудовых обязанностей, с другой позволяют сохранить здоровье учителя.

Вопрос о требованиях к личности педагога в отечественной психологии и педагогике, как правило, рассматривается в контексте изучения профессионально-важных качеств (ПВК), которые понимаются как индивидуальные свойства субъекта деятельности, необходимые и достаточные для ее успешной реализации [4].

Рассматривая ПВК педагога, помимо специальных знаний в профессиональной области, различные исследователи приводят очень широкий перечень свойств: от особенностей самосознания и познавательных процессов, до эмоционально-волевой сферы, черт характера, ценностей, установок, мотивации и пр. Существенное внимание исследователи также уделяют нравственным и коммуникативным качествам педагога [3; 5]. Применение системного подхода к анализу ПВК (Е.А. Климов, В.Д. Шадриков, А.В. Карпов) позволяет нам вслед за П.Ф. Каптеревым, Л.М. Митиной и др. выделить ряд ведущих, отличающихся наибольшей непосредственной связью с параметрами деятельности, и базовых качеств, имеющих наибольшее число внутрисистемных связей с другими качествами, к которым мы относим социально-коммуникативную компетентность, эмпатию, особенности эмоциональности и самооценку (цит. по: [3–6; 9]). Наш интерес к данным ПВК педагогов обусловлен также их неоднозначной ролью в развитии профессионального выгорания [1], (цит. по: [2; 6]).

Итак, проблема исследования состоит в том, что профессиональная деятельность педагогов, обеспечивающих обучение и социализацию учеников, протекает в особых условиях и характеризуется влиянием значительного числа стрессогенных факторов, воздействие которых при недостаточном развитии ПВК приводит к снижению эффективности выполнения деятельности, а в дальнейшем к профессиональному выгоранию. С другой стороны, высокая выраженность ряда ПВК (гуманность, чувствительность, эмпатия, эмоциональность, ориентация на достижения) может выступать фактором риска профессионального выгорания [2; 6]. Таким образом, цель нашей работы состоит в изучении связи выделенных нами ПВК с симптомами профессионального выгорания.

В исследовании приняло участие 37 педагогов одной из гимназий г. Омска, все респонденты женщины в возрасте 30–67 лет с разным стажем, квалификацией и учебной нагрузкой. Для сбора данных нами были использованы следующие методики: Опросник профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Методика «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова, опросник «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина, опросник «Социально-коммуникативная компетентность», Методика определения уровня самооценки личности С.А. Будасси [2; 8]. В качестве методов обработки данных выступили частотный анализ, критерий на значимость различий Краскала-Уоллиса и множественный регрессионный анализ.

Оценка степени выраженности симптомов профессионального выгорания у педагогов показала, что 40 % имеют высокие показатели по шкале «эмоциональное истощение», 51 % – по шкале «деперсонализация» и 22 % педагогов низко оценивают свою профессиональную

успешность. Согласно полученным данным только каждый четвертый учитель не показывает симптомов профессионального выгорания. Выявленные особенности демонстрируют скорее психологическое неблагополучие учителей, проявляющееся в сниженном эмоциональном фоне, безразличии, обесценивании как субъектов образовательного процесса, так и своей работы.

Понимая значимую роль стажа (до 10 лет – 30 % педагогов, 11–20 лет – 19 %, свыше 20 лет – 51 %), возраста (23–35 – 22 %, 35–55 лет – 64 %, свыше 55 лет – 14 %) и нагрузки (10–19 часов в неделю – 38 %, 20–29 часов – 32 %, 30–40 часов – 30 %) в детерминации профессионального выгорания, мы сравнивали выраженность симптомов выгорания учителей в зависимости от данных факторов. Единственным обнаруженным нами различием было значимо меньшая подверженность редуцированию своих достижений педагогами старше 35-ти лет, что с одной стороны ожидаемо и объяснимо, так как к этому возрасту накоплен не только значительный профессиональный опыт, но и как правило, достигнуты определенные результаты – повышены разряды или категории, прошло продвижение по карьерной лестнице, выиграны преподавательские конкурсы, гранты и т. п. С другой стороны, отсутствие различий в выраженности симптомов выгорания у учителей с разным стажем и объемом нагрузки может быть обусловлено не только незначительным объемом и неравномерным составом выборки, но и тем, что развитие выгорания носит индивидуальный характер.

Оценка выраженности ПВК у педагогов показала, что большинство выделенных нами качеств развиты на высоком или среднем уровне, т. е. педагоги имеют развитую способность сопереживать чувствам другого человека, адекватно относятся к своим успехам и также оценивают свою деятельность, в средней степени испытывают интенсивные эмоции, с которыми сложно бывает быстро совладать и которые могут отрицательно влиять на общение с коллегами и учениками, отличаются развитыми коммуникативными навыками, имеют стремление к карьерному росту, терпимы к неопределенности в своей деятельности. Выявленные особенности свидетельствуют о том, что учителя способны выполнять свою профессиональную деятельность на достаточно высоком уровне при этом должны сохранять свое профессиональное здоровье. Наряду с этим особого внимания заслуживает тот факт, что 60 % педагогов демонстрируют неадекватную самооценку (у 19 % она завышена и у 41 % – занижена), что в свою очередь, согласно ранее проведенным исследованиям, может выступать значимым фактором профессионального выгорания.

Заключительный этап нашего исследования состоял в выявлении вклада выделенных ПВК в выраженность симптомов профессионального выгорания. В виду практически полного отсутствия различий в выраженности симптомов профессионального выгорания педагогов с разным возрастом, опытом и объемом учебной нагрузки множественный регрессионный анализ с применением обратного пошагового метода применялся для выборки в целом.

Наиболее удовлетворительным, описывающим наибольший процент дисперсии (51 %), оказалось регрессионное уравнение в отношении предикторов эмоционального истощения, связь с которым обнаруживают только составляющие коммуникативной компетентности: положительную фрустрационная нетолерантность и отрицательную повышенное стремление к статусному росту. Т. е., эмоциональному истощению подвержены те педагоги, которые не могут противостоять жизненным трудностям, предвидеть выход из проблемных, сложных ситуаций и при этом не ориентированы на развитие своей педагогической карьеры. Предикторами деперсонализации (30 % дисперсии), оказывающими положительное влияние на ее выраженность выступают такая особенность эмоциональности, как отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения, и опять фрустрационная нетолерантность. Профессиональная успешность (32 % дисперсии) значимо обратно связана с социально-коммуникативной неуклюжестью и чрезмерным стремлением к конформности, и прямо – с эмоциональной возбудимостью. Выявленная прямая связь эмоциональной возбудимости с про-

фессиональной успешностью на первый взгляд выглядит парадоксальной, и хотя возможно выраженная чувствительность, легкость и быстрота эмоциональных переживаний позволяет чаще радоваться даже незначительным успехам в трудовой деятельности. Неожиданным также для нас оказалось отсутствие вклада самооценки и эмпатии в выраженность симптомов выгорания.

Таким образом, наше исследование актуальную необходимость дальнейшего изучения роли личностных особенностей, значимых для успешного выполнения педагогической деятельности в обуславливании профессионального выгорания. Наличие неожиданных результатов, не высокие коэффициенты множественной корреляции выделенных нами ПВК с симптомами выгорания открывают перспективы, связанные в частности с изучением систем ПВК у педагогов с разным уровнем выгорания, расширением спектра ПВК, учета других факторов, что в последствии может быть полезным при подборе и аттестации педагогов, разработки научно обоснованных программ профилактики и коррекции профессионального выгорания.

1. *Борисова М.В.* Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2005. № 2. С. 96–104.

2. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 358 с.

3. *Глуханюк Н.С.* Психология профессионализации педагога. 2-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 261 с.

4. *Карпов А.В.* Психология менеджмента. М., 1999. 584 с.

5. *Митина Л.М.* Учитель как личность и профессионал. М.: Дело, 1994. 216 с.

6. *Орел В.Е.* Синдром психического выгорания личности. М.: Институт психологии РАН, 2005. 330 с.

7. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014) «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"» // Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.001.pdf> (дата обращения 10.08.2018).

8. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога: учебное пособие: в 2 кн. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999; Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. 480 с.

9. *Шадриков В.Д.* Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М., 1982. 185 с.

РЕСУРСЫ И АНТИРЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТРЕССЕ

О.П. Кролевец

*Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского
E-mail: necheporenko_olga@mail.ru*

Статья посвящена проблеме потери работы как сильнейшему профессиональному стрессу. Анализируются психологические особенности, которые помогают человеку справиться с профессиональным стрессом и достичь успеха (ресурсы личности), а также характеристики, снижающие эффективность и успешность личности в профессиональной деятельности (антиресурсы личности).

Ключевые слова: потеря работы, профессиональный стресс, ответственность, локус контроля, оптимизм, пессимизм, самооценка, перфекционизм.

RESOURCES AND ANTIRESOURCE OF PERSONALITY IN PROFESSIONAL STRESS

O.P. Krolevets

*Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University
E-mail: necheporenko_olga@mail.ru*

The article is devoted to the problem of job loss as the strongest work-related stress. Psychological features that help a person to cope with professional stress and achieve success (personal resources), as well as characteristics that reduce the effectiveness and success of the individual in professional activities (antiresources of personality) are analyzed.

Keywords: job loss, professional stress, responsibility, locus of control, optimism, pessimism, self-esteem, perfectionism.

Потеря работы – это негативное событие в жизни любого человека, которое вызывает сильные отрицательные эмоции, связанные с утратой собственной значимости, ощущением безысходности, и приводит человека в кризисное стрессовое состояние, вплоть до депрессии и апатии.

Профессиональный стресс оказывает влияние на внутренний мир человека, его мотивационную и эмоционально-волевую сферы, самочувствие и личностные особенности. Анализ поведения безработных граждан, изучение их психологических характеристик – достаточно молодая область исследования. Так, Ф.С. Исмагилова отмечает, потеря работы приводит к различным негативным изменениям в поведении и эмоциональных реакциях человека. Ею определены следующие характеристики безработных: переживание состояния депрессии; снижение чувства удовлетворения жизнью; усиление чувства одиночества и социальной изоляции; потеря ощущения времени, отсутствие распорядка дня; нарастание апатии, пассивности и покорности; преобладание настроений пессимизма и фатализма в отношении к жизни в целом; потеря стремления к упорядоченности в своей жизни; повышение возбудимости, агрессии [9].

Согласно Н.С. Глуханюк, А.И. Колобковой, А.А. Печеркиной, длительный период безработицы нарушает мотивационную сферу личности. Такие важные мотивы, как профессиональная компетентность, забота о своем авторитете, уходят на второй план, тогда как наиболее актуальной становится, например, проблема времяпрепровождения [1]. Ценностно-

мотивационную сферу личности безработных в условиях переобучения изучала И.М. Городецкая. Согласно ее исследованиям, ценностно-мотивационная регуляция выступает комплексным механизмом, определяющим конструктивность и результативность стратегий саморегуляции личности в условиях потери работы [3]. Анализом мотивационной регуляции личностных состояний безработных занималась М.В Дмитриева. Она выявила, что в ситуации потери работы наиболее важной в оценке готовности личности к активному поведению является такая составляющая самоактуализации как гибкость в реализации своих ценностей в процессе взаимодействия с другими людьми. Кроме того, ответственность и интернальность выступают фактором обеспечения социальной активности и способствуют конструктивному стилю поведения в ситуации потери работы [8].

А.Н. Кошелевой проведено исследование с целью изучения ценностно-профессиональных ориентаций различных социальных групп в условиях безработицы, а также привлечения внимания к необходимости профилактики безработицы у старшеклассников и студентов. Ею выявлены следующие особенности людей в ситуации потери работы: непринятие ответственности за свое нынешнее положение, высокая степень отчуждения по отношению к ситуации потери работы, делегирование ответственности за свое положение обществу (государству), субъективная оценка состояния безработицы как непродолжительного (проявление механизмов психологической защиты) [10].

Таким образом, в процессе длительной безработицы человек теряет способность к самоорганизации, появляются признаки прокрастинации, снижается актуальность ориентировки во времени. По мере увеличения времени нахождения человека в ситуации сильнейшего профессионального стресса, которым является потеря работы, усиливаются чувство беспомощности и негативные эмоции.

Наша исследовательская работа заключалась в выявлении психологических особенностей безработных с целью нахождения ресурсных и антиресурсных характеристик. В исследовании приняли участие 103 безработных, состоящих на учете в Центре занятости населения по ЦАО г. Омска. Был подобран адекватный психодиагностический инструментарий: 1) с целью исследования самооценки и уровня притязаний шкальная техника Т. Дембо – С.Я. Рубинштейн [12]; 2) опросник «Ответственное поведение» Л.И. Дементий [6]; 3) методика Е.Г. Ксенофонтовой, направленная на выявление локуса контроля личности [7]; 4) методика «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта в адаптации И.И. Грачевой [4]; 5) опросник «Стиль объяснения успехов и неудач» М. Зелигмана в адаптации Т.О. Гордеевой и В.Ю. Шевяковой [2].

С помощью кластерного анализа среди людей, переживающих профессиональный стресс, были выделены такие личностных типы, как «Неуверенные оптимисты» и «Пессимисты». Более подробную информацию о типах можно найти в нашей статье [11].

Представители типа «Неуверенные оптимисты» являются амбиналами, в некоторых жизненных ситуациях видят в себе причины происходящих с ними событий, тогда как в других – винят окружающих людей и обстоятельства, что проявляется и в ситуациях успеха, и неудачи. Они не имеют высокого уровня развития саморегуляции жизнедеятельности и в важных ситуациях могут полагаться на судьбу, проявляя невысокий уровень субъектности. С другой стороны, возможны проявления внутреннего локуса контроля, особенно в ситуациях поддержки со стороны близких людей. Значения всех шкал ответственности находятся в области средних значений. Следовательно, для лиц, переживающих профессиональный стресс, не характерна планомерность и последовательность в достижении поставленных целей, им свойственен низкий уровень самостоятельности, активности, ситуативность в проявлении ответственности, отсутствие умения организовать собственную жизнь. Представители типа не берутся новых обязанностей, стараются выполнять обещания и регулировать свои эмоции в важ-

ных делах, соглашаются пройти переобучение или повысить свою квалификацию в службе занятости, готовы работать над собой в рамках индивидуальной и тренинговой работы с психологом. Совокупный анализ личностных показателей и психологических особенностей типичного представителя кластера позволяет предположить, что ресурс ответственности, интернальности и успешности существует у «Неуверенных оптимистов», однако в силу молодости, неопытности или осторожности, они не могут его реализовать, добиться поставленных целей и в полной мере проявить себя субъектом своей жизни, согласовывая внешние и внутренние условия.

Показатели перфекционизма также находятся в границах нормы, в структуре личности преобладает перфекционизм, ориентированный на себя – достаточно высока критичность к себе и требование все делать на высшем уровне наряду с невысокой притязательностью к окружающим людям. Заниженная самооценка, отсутствие уверенности в себе, высокий уровень притязаний и отсутствие значимых достижений в профессиональной деятельности не позволяют респондентам быть удовлетворенными своей жизнью. Мышление «Неуверенных оптимистов» характеризуется реалистичностью и является адекватным происходящей ситуации: они достаточно оптимистичны в неудачах, стараются не приписывать их причины себе, не распространяют на все сферы жизни и рассматривают их как локальные явления. Ситуация достижения успеха воодушевляет их, успехи стремятся объяснить своими стараниями. Поддержка со стороны других людей способствует укреплению веры в себя и повышает оптимистичность.

Представители типа «Пессимисты» имеют экстернальный локус контроля, полагая, что человек не в состоянии влиять на происходящие в его жизни события, а управление человеческой судьбой не зависит от него самого и находится где-то вовне. Экстерналы считают, что от активности самой личности мало что зависит, в связи с чем считают себя страдающими, не способными влиять на свою жизнь. В профессиональной деятельности также полагаются на удачу, не проявляют необходимой активности в достижении поставленных целей, в неудачах надеются на случай и помощь влиятельных лиц. Не стремятся изменить что-либо в сложившейся ситуации с работой, убеждены в бессмысленности активных действий в ситуации профессионального стресса. Так, согласно С.Д. Гуриевой причина того, что одни люди достигают успеха, а другие терпят неудачу и провал «заключается в способности учиться, приобретать новый опыт и развиваться» [5, с.77].

Ответственность и ее компоненты имеют низкую выраженность у представителей типа. Они пасуют перед трудностями, эмоционально воспринимают любую неудачу, даже незначительную, боятся новых видов деятельности и обязанностей, но стремятся выполнять данные обещания. В отличие от других респондентов имеют четкие когнитивные представления об ответственности и долге, что, к сожалению, не всегда имеет поведенчески-результативное выражение: переживание неудачного опыта переходит в стагнацию, чему способствуют особенности эмоциональной сферы, и все попытки удачного разрешения сложившейся ситуации остаются на уровне размышлений, планов, идей. Ярко выраженный перфекционизм не характерен, но в его структуре имеет большое значение социально-предписанный перфекционизм, что объясняет наличие высокого уровня притязаний желанием понравиться окружающим и быть принятым ими за счет демонстрации своих достижений. Но поскольку значительных достижений представители этого типа не имеют, то это запускает механизм глубокого недовольства собой, не позволяет радоваться жизни, детерминирует низкую самооценку, отсутствие интереса к жизни и психологического комфорта, неудовлетворенность собственной жизнью, ощущение ее дисгармоничности. У «Пессимистов» выявлена выученная беспомощность, то есть им свойственно убеждение, что ситуация, в которой они оказались и которая ни в коей мере их не устраивает, совершенно не зависит от их поведения, а также от пред-

принимаемых ими усилий изменить эту ситуацию. Для респондентов характерен пессимистический стиль объяснения происходящих с ними событий: успехи воспринимаются ими как случайные, временные, от них не зависящие, а неудачи как постоянные и длительные.

В целом, все изучаемые нами характеристики у «Пессимистов» имеют низкую выраженность, что свидетельствует о нарушении субъектности личности. Для них характерен внешний локус контроля, безответственность, низкая самооценка и удовлетворенность жизнью, выученная беспомощность.

Таким образом, анализ личностных типов, выделенных в исследовании, позволил определить ресурсы, которые помогают справляться с профессиональным стрессом и достигать успеха – это ответственность, интернальность, требовательность к себе и оптимистичность. Завышенные притязания, выученная беспомощность, низкая самооценка и безответственность выступают антиресурсом, снижающим эффективность и успешность личности в профессиональной деятельности.

1. Глуханюк Н.С., Колобкова А.И., Печеркина А.А. Психология безработицы: Результаты исследований. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2003. 86 с.
2. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН. М.: Смысл, 2009. 152 с.
3. Городецкая И.М. Ценностно-мотивационные проявления личности безработных в процессе их вторичной профессионализации: дис. ... канд. психол. наук. Казань, 1999. 219 с.
4. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 6. С. 73–81.
5. Гуриева С.Д., Удавихина У.А. Особенности вербальных и невербальных коммуникаций в переговорах // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. №3 (47). С. 76–85.
6. Дементий Л.И. Ответственность: типология и личностные основания: монография. Омск: Омск. гос. ун-т, 2001. 192 с.
7. Дементий Л.И. Теоретические основания и диагностика ответственности и локуса контроля: учебно-методическое пособие. Омск: Омск. гос. ун-т, 2001. 72 с.
8. Дмитриева М.В. Изучение мотивационной структуры личности // Ананьевские чтения – 98: тез. науч.-практ. конф. (27–29 окт. 1998 г.). СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1998. С. 72–74.
9. Исмаилова Ф.С. Основы профессионального консультирования: учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 1999. 238 с.
10. Кошелева А.Н. Ценностно-профессиональные ориентации различных социальных групп в условиях безработицы: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2001. 186 с.
11. Нечепоренко О.П. Профессиональный неуспех как фактор влияния на психологическое здоровье личности // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Серия 12 «Психология и педагогика». 2012. Вып. 2. С. 73–80.
12. Практикум по возрастной психологии / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. СПб.: Речь, 2002. 694 с.

АДЕКВАТНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМООЦЕНКА КАК РЕСУРС ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

А.А. Маленов

Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

E-mail: malyonov@mail.ru

В статье представлены результаты исследования профессиональных представлений психологов. Предметом исследования выступают личностные качества специалистов психологического профиля. Теоретическую базу составили идеи А.И. Донцова и Г.М. Белокрыловой, раскрывающие предметную (содержание) и субъектную (требования к личности) составляющие деятельности психологов и представлений о ней. Дополнительным критерием выступает соотношение образов «идеального» и «реального» психолога в сознании самих специалистов.

Ключевые слова: профессиональные представления, самосознание, самооценка, психологи, профессиональная эффективность.

ADEQUATE PROFESSIONAL SELF-APPRAISAL AS RESOURCE OF PERSONALITY AND ACTIVITY OF PRACTICAL PSYCHOLOGIST

A.A. Malenov

Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University

E-mail: malyonov@mail.ru

The article presents the results of the research of professional opinions of psychologists. Personal qualities of specialists in the psychological field are the subject of the research. The ideas of A.I. Dontsova and G.M. Belokrylova, revealing the subject (content) and subjective (requirements for personality) components of the psychologists' activity and ideas about it were the theoretical basis. Furthermore, the ratio of images of the "ideal" and "real" psychologist in the minds of specialists served as an additional criterion.

Keywords: professional opinions, Self-consciousness, Self-appraisal, psychologists, professional effectiveness.

К психологу как специалисту, процессу и результату его профессиональной деятельности предъявляются особые требования, которые довольно четко обозначены в современном обществе, закрепляясь на уровне и обыденного сознания его членов, выступающих потенциальными потребителями психологических услуг. В целом, поддерживая идею о том, что формирование социального заказа на профессию психолога, связано с потребностью общества в максимальном использовании индивидуальных ресурсов человека [1], на наш взгляд, не меньшего внимания заслуживает и ресурсная обеспеченность самого специалиста. Одно из определений психолога гласит, что это «специалист, поддерживающий самореализацию, личностный рост и социальное становление субъекта и способствующий его развитию, оптимизации характеристик его внутреннего мира» [3, с. 70]. Очевидно, что подобная работа подразумевает и настоятельно требует апробации этих задач специалистом, прежде всего, на самом себе: он должен стремиться не только к самопознанию, но и самосовершенствованию. Для этого у психолога должны присутствовать четкие личностные ориентиры, а также ярко выраженные способности к самоанализу собственного соответствия им. Другими словами, формирование мировоззрения психолога, фундаментом которого выступают гуманистические ценности, предполагает наравне с ярко выраженной ориентацией на другого человека, также ценность

собственного «Я», его рефлексии и саморазвития [4]. То есть, как личностные особенности самого специалиста, так и его самооценка требуют высокого уровня развития, с одной стороны, с другой, эта оценка должна отличаться адекватностью, соответствовать реальным возможностям психолога, в том числе личностным.

Таким образом, объектом нашего исследования выступает профессиональное самосознание психологов, предметом – самооценка его личностных качеств. Опираясь на идеи, представленные в работах А.И. Донцова и Г.М. Белокрыловой, в данном случае, мы отдали приоритет анализу не предметной составляющей системы профессиональных представлений психологов, направленной на самооценку специалистов в отношении содержания своей деятельности, а субъектной [2]. В данной работе мы хотели бы привести фрагмент исследования, посвященного соотношению самооценки психологов и образа идеального специалиста через призму личностных характеристик. На наш взгляд, эта информация позволит выйти на обсуждение качеств, которые не только требуются от психолога как профессионально важные, но и поддаются рефлексии для определения уровня их развития у человека в данный момент и тенденций, в том числе управляемых субъектом, их изменения в дальнейшем.

Выборку исследования составили практикующие психологи г. Омска в количестве 48 человек. Метод сбора данных – тестирование (методический инструментарий – «Личностный семантический дифференциал» [5]), обработки – Т критерий Вилкоксона.

Полученные результаты позволили обнаружить три устойчивые тенденции: 1) оценки «Идеального психолога», являясь высокими, не достигают максимальных значений ни по одному параметру; 2) показатели самооценки (СО) специалистов уступают по всем параметрам оценкам образа «Идеального психолога» (ИО); 3) оценка психологами самих себя (как и своего идеального прототипа) довольно оптимистична – все показатели имеют достаточно высокую степень выраженности. Общий психологический портрет психолога выглядит следующим образом. Это весьма сильный (ИО = 5,85 балла, СО = 5,1 балла), независимый (ИО = 6,17 балла, СО = 4,9 балла), решительный (ИО = 6,17 балла, СО = 5,25 балла), энергичный (ИО = 6,25 балла, СО = 5,54 балла), самостоятельный (ИО = 6,08 балла, СО = 5,54 балла), уверенный в себе (ИО = 6,56 балла, СО = 5,38 балла) человек, отличающийся активностью (ИО = 6,15 балла, СО = 5,38 балла) и добросовестностью (ИО = 6,52 балла, СО = 5,94 балла) отношения к деятельности, честный (ИО = 6,31 балла, СО = 5,88 балла) и справедливый (ИО = 6,65 балла, СО = 5,79 балла). В то же время, психолога отличает целый ряд коммуникативных качеств – дружелюбие (ИО = 6,19 балла, СО = 5,94 балла), альтруизм (ИО = 6,17 балла, СО = 5,46 балла), открытость (ИО = 5,58 балла, СО = 5,08 балла), общительность (ИО = 6,44 балла, СО = 5,77 балла), разговорчивость (ИО = 5,85 балла, СО = 5,65 балла), отзывчивость (ИО = 6,33 балла, СО = 5,90 балла), обаяние (ИО = 6,25 балла, СО = 5,58 балла). При этом, скорее отвергаемыми, профессионально неприемлемыми качествами личности для психологов выступают напряженность (ИО = 3,44 балла, СО = 3,92 балла), суетливость (ИО = 2,67 балла, СО = 3,54 балла), раздражительность (ИО = 2,77 балла, СО = 3,58 балла), тогда как выбор между упрямством и уступчивостью оказался неоднозначным (ИО = 4,27 балла, СО = 3,90 балла).

Таким образом, при анализе профессиональной самооценки психологов и их представления об идеальном специалисте было установлено заметное сходство изучаемых профилей, но не их идентичность: в процессе статистической обработки данных были подтверждены значимые различия по всем шкалам методики, подтверждающие доминирование идеала над оценкой себя.

В свою очередь, анализ наиболее значимых качеств при оценке идеального специалиста психологического профиля показал, что к числу таковых опрошенными практиками относятся справедливость, уверенность в себе, ответственность, общительность, отзывчивость и честность. Все эти характеристики оказались в группе лидеров и при оценке себя (за исключе-

нием уверенности), в которую также попала черта – дружелюбие. Последнее, вместе с ответственностью, разделили верхнюю позицию в иерархия личностных черт самих психологов, второе место занимает отзывчивость, третье – честность, справедливость и общительность оказались, соответственно, на четвертой и пятой позициях.

По мнению опрошенных психологов, им присущи некоторые черты, максимально сближающие их с идеальным прототипом. Они считают, что они в оптимальной степени дружелюбны, разговорчивы и могут чувствовать, в каких профессиональных ситуациях необходимо проявлять уступчивость, а в каких быть категоричными и настойчивыми. Однако, параметров, по которым было обнаружено существенное расхождение в оценках – значительно больше. А именно, специалисты стремятся стать более независимыми, решительными, уверенными в себе. Кроме того, они полагают, что им необходимо чаще проявлять альтруизм, активность и энергичность, справедливость и силу, оставаясь при этом спокойным и невозмутимым.

Таким образом, прототип идеального психолога в представлениях участников нашего исследования является более гуманным, беспристрастным, высоконравственным и скрупулезным в своей работе, проявляя при этом большую инициативность и уверенность своих действий. В ситуации идеального профессионального взаимодействия специалист, по оценкам психологов-практиков, демонстрирует более уравновешенное поведение, что позволяет достигать качественного контакта с клиентом.

Подводя итог обсуждению данного фрагмента нашего исследования необходимо отметить, что в представлении психологов существует четкий профессиональный образ-эталон, одновременно выступающий потенциальным ориентиром для дальнейшего личностного роста специалистов. В то же время, самооценка самих психологов-практиков довольно высока, что может выступать ресурсом их профессиональной деятельности. Расхождение оценок между «идеальным образом» и «реальным» при относительной близости их профилей, на наш взгляд, свидетельствует о высокой адекватной профессиональной самооценке психологов-практиков. Вместе с тем, однозначное суждение об этом могут дать результаты исследовательских срезов, направленных на экспертную оценку деятельности и личности психологов, в том числе, осуществляемую их потенциальными и реальными клиентами, а также партнерами в процессе межпрофессионального взаимодействия.

1. *Абрамова Г.С.* Введение в практическую психологию. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 264 с.

2. *Донцов А.И., Белокрылова Г.М.* Профессиональные представления студентов-психологов // Вопросы психологии. 1999. № 2. С. 42–49.

3. *Доценко Е.Л., Андреева О.С., Просекова В.М., Шевцова Т.С.* Модель профессионального становления психолога // Психология в вузе. 2007. № 3. С. 49–76.

4. *Краснощеченко И.П.* Ценностные основания психологического образования // Психология в вузе. 2007. № 3. С. 37–48.

5. *Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 20–21.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛИЧНОСТИ: АНДРАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Г.Ж. Менлибекова

Казахстан, Астана, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева

E-mail: Gmen64@mail.ru

В статье рассматриваются возможности андрагогического образования в развитии жизнестойкости личности в условиях глобальной реальности, способствующей возникновению стрессов. Раскрывается сущность понятий «андрагогическое образование», «жизнестойкость». Определены перспективы исследования проблем андрагогического образования, ориентированного на развитие социального иммунитета и жизнестойкости личности.

Ключевые слова: жизнестойкость, личность, андрагогическое образование, ресурс, способность.

RESILIENCE OF A PERSON: THE ANDRAGOGICAL ASPECT

G.Zh. Menlibekova

Kazakhstan, Astana, L.N. Gumilyov Eurasian National University

E-mail: Gmen64@mail.ru

The article explores the possibilities of andragogical education in the development of a person's viability in conditions of global reality that contributes to the emergence of stress. The definitions of the concepts "andragogical education", "vitality" are presented. Prospects for investigating the problems of andragogical education, focused on the development of social immunity and viability of the individual, are determined.

Keywords: resilience, vitality, personality, andragogical education, resource, capacity.

В контексте динамики процессов интернационализации и трансфера человеческих ресурсов (знаний, капитала др.) актуализируются вопросы, связанные с андрагогическим образованием, так как образование взрослых выступает как фактор жизнестойкости личности, имеющей определенный социокультурный и профессиональный опыт, наличие теоретических знаний, практических умений и навыков, компетенций в конкретной сфере трудовой деятельности. Рассматривая жизнестойкость личности как психологический феномен, А. Фомина отмечает, что «при изучении психологических процессов противостояния человека стрессу, способов преодоления экстремальных ситуаций, способностей к личностном развитии в трудных жизненных обстоятельствах используются различные понятия. Все они, отчасти, являются родственными понятию «жизнестойкость и прежде всего, отражают наличие существующих внутренних возможностей человека» [12]. В свою очередь, «возможность индивида выполнять деятельность в течение определенного времени на заданном уровне; психофизиологические ресурсы индивида понимается как работоспособность» [3].

На основе изучения психологических ресурсов адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф, Л.А. Александрова выделяет психологические ресурсы (локус контроля, осмысленность жизни, обобщенное планирование собственной жизни) с учетом гендерных детерминант общества. Как подчеркивает Л.А. Александрова «индивидуально-психологические особенности личности рассматриваются как психологические ресурсы адаптации к жизненным трудностям природного характера. Взаимодействие человека и природной стихии исследуется с позиций личностного развития и ресурсов интенсификации этого развития [2].

Зарубежные ученые жизнестойкость связывают с динамикой благополучия и субъективным опытом человека. Жизнеспособность описывает динамический аспект благополучия, выражает субъективным опытом субъекта. «Состояние здоровья как индикатор жизнестойкости напрямую связано как с психологическими, так и соматическими факторами. На соматическом уровне жизнестойкость связана с хорошим физическим здоровьем, а также преодолением усталости и болезни. На психологическом уровне жизнестойкость отражает опыт развития воли и эффективность интеграции личности как на внутриличностных, так и на межличностных уровнях» [8].

S. Fergus, Zimmerman выделяют два типа стимулирующих факторов: активы и ресурсы. Позитивные факторы, которые находятся внутри индивидов, такие как самоэффективность и самооценка, определяются как активы. Ресурсы касаются факторов, находящихся за пределами отдельных лиц, таких как поддержка родителей, взрослых наставников и молодежных программ, которые предоставляют молодежи возможность учиться и практиковать навыки [11].

Следует согласиться с утверждением С. Мадди, что «жизнестойкость как интегральная личностная черта, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей [6]. Жизнеспособность – это способность жить и преуспеть, а жизнестойкость нами понимается, как способность жить и развиваться. Андрагогический ресурс человека – это способность жить и развиваться на основе накопленного жизненного опыта с целью удовлетворения своих новых образовательных, профессиональных, духовных, социальных потребностей, а также связан с развитием людских ресурсов. Чем выше показатели уровня развития психологических свойств людей, тем выше вероятность успешной адаптации взрослого населения в новом мире – мире Четвертой промышленной революции. Как известно, что андрагогика как раздел теории обучения «раскрывает закономерности освоения знаний и умений взрослым субъектом учебной деятельности, а также особенности руководства этой деятельностью со стороны профессионального педагога» [7]. Андрагогика – это искусство и наука, помогающая взрослым учиться, а также изучение теории, процессов и технологий образования для взрослых, связанных с этой целью [9]. «С точки зрения андрагогики, – пишет С.И. Змеев, – взрослые обучающиеся, осознающие глубокую потребность в самостоятельности, в самоуправлении, должны играть ведущую роль в определении всех параметров процесса обучения. Задача преподавателя сводится к оказанию помощи обучающемуся в определении параметров обучения и поиске информации» [4].

При разработке методологии андрагогического образования, т. е. образования и обучения взрослых, возрастает необходимость учета особенностей личностной организации времени и организации ею времени деятельности, жизненного пути, обоснованной и сформулированной К.А. Абульхановой, с целью развития жизнестойкости личности, способной к профессиональной самореализации и саморазвитию, ориентированной в непрерывный процесс активного взаимодействия в мире цифровых технологий, требующий творческого подхода к решению социально – значимых и личностных проблем человека как субъекта собственной жизни, функционирующей в эпоху глобальных перемен. К.А. Абульхановой выделены особенности личностной организации времени и организации ею времени деятельности, жизненного пути (саморегуляция предстает как способность, выходящая за пределы так называемого «личностного склада» в межличностное интерактивное пространство; своевременность личности, т. е. точное определение ею момента соответствия внутреннего пика временной активности со своеобразным «сензитивным» периодом внешнего объективного времени; способность личности к организации времени жизненного пути является ее способностью не только когнитивно, умозрительно строить прогнозы, но определять будущее в онтологических категориях своих возможностей (способностей), желаний как реальных движущих сил от настоящего к будущему; способность личности к организации времени в про-

странстве жизненного пути, деятельности как внешнем, социальном, имеющем свои временные и пространственные структуры, пределы и особенности; способность личности является впервые выявленная в эксперименте свобода во времени) [1]. Реализация принципа индивидуализации обучения взрослого способствует повышению профессионального самоопределения, позитивного самоотношения и адекватной самооценки каждого человека. Взрослый человек как субъект самопознания, осознавая потребность в собственной реализации своих внутренних ресурсов, испытывают проблемы, возникающие в системе педагогического взаимодействия, в частности «преподаватель-андрагог – взрослый-обучающийся».

По мнению В.Е. Купченко, Е.В. Елькина, «жизнестойкость предполагает наличие выбора направлений собственного развития от следования привычным до выбора неизвестности и неопределенности как залога собственного личностного роста и совершенствования [5].

Обучение, получение и освоение нового знания обязательно предполагает творческую работу, которая позволяет поддерживать активность ума, реализовывать потребность быть успешным и стремиться к чему-либо [10].

В эпоху прорывных технологий одним из конкурентных и творческих преимуществ взрослых как субъектов собственной жизни является жизнестойкость личности как способность преодолеть жизненные трудности.

1. *Абульханова К.А.* Время личности и ее жизненного пути // Институт психологии Российской академии наук. Человек и мир. 2017. Т. 1. №. 1. С. 165–200.

2. *Александрова Л.А.* Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: дис. ... канд. психол. наук. М., 2004. 207 с.

3. *Еникеев М.И.* Психологический энциклопедический словарь. М.: ТК Велби; Проспект, 2006. 560 с.

4. *Змеев С.И.* Становление андрагогики: развитие теории и технологии обучения взрослых: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2000. 44 с.

5. *Купченко В.Е., Елькина Е.В.* Особенности жизнестойкости личностей с различным типом жизненной стратегией // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2010. № 1. С. 4–9.

6. *Мадди Сальвадоре Р.* Теории личности: сравнительный анализ: пер. с англ. СПб., 2002. 567 с.

7. *Мандель Б.Р.* Психология развития: Полный курс: иллюстрированное учебное пособие. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015.

8. *Peterson C.* Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press, 2004. Т. 1.

9. *Savicevic D.M.* Adult Education: From Practice to Theory Building. Studies in Pedagogy, Andragogy and Gerontology 37. Peter Lang Publishing, Inc., 275 Seventh Avenue, 28th Fl., New York, NY 10001-6708, 1999.

10. *Степанова Т.Ю., Ламонина Л.В.* Андрагогические подходы к обучению взрослого населения в процессе реализации программы «Обучение компьютерной грамотности» // Электрон. науч.-метод. журн. Омского государственного аграрного университета. 2016. № 1(4). URL: <http://e-journal.omgau.ru/mdex.php/2016-god/4/25-statya-2016-1/258-00085>.

11. *Fergus S., Zimmerman M.A.* Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. Annual Review Public Health, 2005.

12. *Фоминова А.* Жизнестойкость личности. Litres, 2017.

РОЛЬ ЛИЧНОСТИ В ВОЗНИКНОВЕНИИ И ПРЕОДОЛЕНИИ ТРУДНЫХ ФИНАНСОВЫХ СИТУАЦИЙ. ДЕВИАЦИИ

А.Г. Оболенская

Россия, Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет

E-mail: a.obolenskaya@mail.ru

В исследовании предпринята попытка постановки проблемы исследования роли личности в возникновении трудных финансовых ситуаций. В пилотажно-поисковом исследовании приняло участие 61 человек (N = 61). Люди с примерно одинаковым доходом и схожим дефицитом удовлетворения потребностей не всегда предпринимают усилия для улучшения финансовой ситуации в силу личностных характеристик. Уникальный по содержанию вопросов эмпирический материал рассматривается в свете тенденций современной социальной и экономической психологии и экономики девиантного поведения. Адресуется психологам и педагогам, экономистам, интересующимся проблемами девиантного поведения в личных финансах в современной России.

Ключевые слова: личность, девиации, экономическое поведение, вандализм, конкурентоспособность, модель экономического поведения, жизнестойкость, копинг, деструктивное экономическое поведение.

THE ROLE OF THE PERSONALITY IN THE EMERGENCE AND OVERCOMING OF DIFFICULT FINANCIAL SITUATIONS. DEVICES

A.G. Obolenskaya

Russia, Yekaterinburg, Ural State Pedagogical University

E-mail: a.obolenskaya@mail.ru

The study attempted to raise the problem of researching the role of the individual in the emergence of difficult financial situations. In the pilot-search study 61 people was took part (N = 61). People with roughly the same income and a similar lack of needs satisfaction do not make always efforts to improve the financial situation due to personal characteristics. The empirical material, unique in content, is considered in the light the trends of modern social and economic psychology and economics of deviant behavior. Addresses psychologists, educators and economists who interested the deviant behavior problems in personal finance in modern Russia.

Keywords: personality, deviation, economic behavior, vandalism, competitiveness, model of economic behavior, resilience, coping, destructive economic behavior.

Социальная и экономическая нестабильность в ряде развития регионов нашей страны, выдвигает все больше принципов, методов и техник ведения деятельности, которые позволяют поддерживать стабильное личное финансовое положение. Во многом сложные финансовые ситуации людей связаны с их низкой социальной активностью, невысокой грамотностью ведения личного бюджета [2] и отсутствием стремления получить необходимую информацию, пассивным ожиданием помощи от государства и родственников. Во многом также возможность преодоления сложной финансовой ситуации определяется уровнем экономической свободы личности [6] и девиантными паттернами [1].

«Экономическая свобода» понимается как поведение при выборе сферы приложения своих способностей, способов распределения доходов, потребления материальных благ. Мы можем также интерпретировать это с психологической стороны как рисковость и определение рациональности принятия решения, а также умение анализировать максимальное число его альтернативных последствий, конкурентоспособность [2].

Целью исследования работы является постановка проблемы девиаций финансового поведения, роли личности в выборе моделей деструктивного экономического поведения и стратегий преодоления трудных финансовых ситуаций [3]. Обобщение экономических показателей, которые напрямую влияют на личное финансовое благополучие: инфляции, структура и стоимость минимального набора продуктов питания, реализации мер поддержки населения и оценка влияния девиантного поведения на уровень и качество жизни граждан, анализа текущих потребительских настроений и инфляционных ожиданий населения, меры, предпринимаемые населением для усиления личной финансовой устойчивости, модели преодоления трудной финансовой ситуации, нами были разработаны и запущены анкеты. Выборка составила 61 человек ($N = 61$). В ходе опроса, респондентам предлагалось ответить на ряд закрытых вопросов относительно ожиданий, потребительских, финансовых настроений и оценки возможностей воспользоваться мерами государственной поддержки (получения социальных выплат и поддержки старта малого бизнеса) или предпринять иные действия для улучшения финансового состояния. Для определения взаимосвязей между переменными, нами был проведен факторный анализ полученных результатов анкетирования. В результате, посредством факторизации по методу «Principal components» с вращением «Varimax raw» нами была получена факторная структура. Для определения факторов использован критерий каменистой осыпи Кеттела. Выявлены 8 факторов.

Первый фактор является биполярным. Положительный полюс («Осуществление запланированных расходов») респондентам не приходилось отказываться от запланированных трат (0,51). Отрицательный полюс («Отказ от осуществления запланированных трат») определяется отказом респондентов от покупки мобильных гаджетов (-0,86), техники для дома (-0,86). По мнению респондентов, низкий уровень жизни, маленькие заработные платы, пенсии и их снижение в целом также оказали влияние на их качество жизни (-0,65). Отказ от запланированных трат в целях экономии, чаще всего экономят на своём лечении, лечении детей или близких родственников (-0,49) – что говорит о самодеструктивных девиациях. Влияние уровня заработной платы и пенсионного обеспечения на качество жизни населения весьма субъективно, это единственные источники дохода населения, с точки зрения финансовой грамотности, это не является рациональным.

Второй фактор является униполярным, положительный полюс («Изменение структуры личного бюджета»). Участники столкнулись с проблемой выплаты кредита (0,75), были вынуждены отказаться от запланированных трат на образование (0,75), стали покупать продукты впрок (0,63) индикатор тревожности, перестали получать и заметили снижение помощи со стороны государства (0,58) и стали покупать реже или отказываться от некоторых продуктов (0,37). Минимизация затрат и как следствие изменение структуры личного бюджета в целом положительно, однако, если при текущем положении дел финансовое благополучие граждан не увеличивается или остается на прежнем уровне, а материальные проблемы приумножаются, то высока угроза возникновения «Ловушки бедности», которая сводит на нет стимулы к зарабатыванию денег и способствует развитию социальной напряженности в обществе.

Третий фактор униполярный, положительный полюс («Потребительские настроения») определяется позициями участников относительно изменения цен и ожиданиями изменений в следующем месяце и оценкой влияния повышения цен на бюджет семьи. Второй полюс определяется мнением респондентов, что цены за прошедший год росли быстрее, чем раньше (0,76), доходы за последний год росли медленнее цен (0,69), ощущением, что цены в следующем месяце вырастут незначительно (0,61) и цены за прошедший месяц выросли умеренно (0,58). Настроения апатичны, население адекватно воспринимает динамику изменения цен, однако доходы всё же растут медленнее, но на питании семьи это не отражается. Пассивность населения и их негативные настроения находят отражение в удовлетворении физиологических

потребностей по пирамиде А. Маслоу и компенсируются питанием как показывают исследования стресса [4].

Четвертый фактор на положительном полюсе («Объективная рационализация») определяется отказом респондентов от запланированной покупки мебели (0,71), столкновением с финансовыми трудностями, в связи с ростом цен на жилищно-коммунальные услуги (0,69), сложностями, вызванными невыплатами или задержками выплат заработной платы (0,66), возникновением проблем, связанных с падением национальной валюты (0,62) и получением большего числа продуктов от личного подсобного хозяйства (0,40). В условиях нестабильного социального-экономического развития, посредством ведения личного подсобного хозяйства и получения от него продуктов питания, население стремится к извлечению максимальной полезности из традиционных имеющихся ресурсов (личное подсобное хозяйство) и отказ от выхода из «зоны комфорта», усиления ценности своего ресурса как конкурентоспособной рабочей силы, неготовность организации малого предпринимательства.

Пятый фактор биполярный. Положительный полюс («Снижение покупательной способности») определяется покупкой реже или отказом от покупки некоторых продуктов питания (0,35), покупкой более дешевых продуктов питания (0,72), ухудшением материального положения семьи в силу снижения заработка или потери работы членом семьи (0,48), ощущением недостаточной эффективности политики, неэффективностью управления в организации по месту работы – перекалывание ответственности за личное финансовое благополучие (0,47). Отрицательный полюс («Потребительская пассивность населения») обусловлен субъективным ощущением снижения помощи от государства, или фактическим прекращением её получения (-0,35), отказом от совершения крупных расходов (-0,56) и оценке изменений своего материального положения за последний год, как оставшегося без изменений. Отказ от некоторых продуктов питания свидетельствует о приверженности к экономии и самодеструктивных действиях, вплоть до танатоголии, однако ухудшение материального положения и снижение заработка, неполучение государственной поддержки, отсутствие готовности менять свое финансовое положение свидетельствует о пассивности граждан в ракурсе грамотного поведения на рынке, которая проявляется в недостаточно эффективном распоряжении личными финансами.

Шестой фактор является биполярным. Положительный полюс («Ухудшение геополитической ситуации») обусловлен, ощущениями респондентов, что на ухудшение экономической ситуации в стране оказывает влияние внешней политики страны (0,35). Отрицательный полюс («Снижение доходности») определён снижением доходности участников исследования от вложений (-0,72), получением большего числа продуктов от ЛПХ (-0,45), ощущением сокращения производства в стране (-0,40).

Седьмой фактор также является биполярным. Положительный полюс («Динамика рынка труда») определяется тем, что сбережения участников анкетирования за последний год остались на прежнем уровне или имели тенденцию к снижению (0,35), респонденты столкнулись с трудностями в работе предприятия (0,79), потеряли работу, испытывали проблемы с трудоустройством (0,72). Участники в целях экономии были вынуждены отказаться от запланированных трат, (0,46). Отрицательный полюс («Повышение квалификации») определяет, что вследствие ухудшения экономической ситуации участники испытывали трудности с получение новых доходов через повышение в должности, получение новой работы, открытия своего дела, получение доходов от ценных бумаг вследствие недостатка знаний в данной сфере и при одновременном нежелании такие знания получить (-0,71). Снижение сбережений населения за последний год свидетельствует о недостаточном уровне финансовой грамотности населения. Ощутимые трудности с функционированием организации-работодателя, безусловно свидетельствуют о привязке большей части населения к одному месту работы и единственном источнике дохода в виде заработной платы.

Восьмой фактор униполярный, Положительный полюс («Рост инфляционных ожиданий») обусловлен сохранением сбережений респондентов за последний год на прежнем уровне и наличием тенденции к снижению (0,42), ощущениями недостаточной эффективности политики и управления на предприятии работодателя (0,35) и приверженность к сбережению денежных средств (0,74). Оценивая рациональность крупных покупок в кредит ближайшее время, респонденты признают покупки нерациональными (0,67). Воспринимая текущую экономическую ситуацию и прогнозируя развитие страны в целом в 2018 году, респонденты склоняются к ухудшению (0,54). Время для вложений и инвестиций считают неблагоприятным (0,35). Негативные настроения по отношению к текущей политике в стране и на предприятии по месту работы, ожидания ухудшения ситуации в 2018 году, свидетельствуют о высоком уровне перекладывания ответственности за личное финансовое благополучие на третьих лиц.

На фоне ухудшения своего личного материального положения, население склонно к негативным настроениям, предпочитая осторожно относиться к прогнозам успешного развития, ведет к апатии, [5] что напрямую сказывается на отсутствие роста личных финансов. Так постановочное исследование показало высокую необходимость продолжения исследования влияния личностных черт на формирование и преодоление сложных финансовых ситуаций с помощью формирования батарее методик диагностики личностных черт на базе выборки лиц, оказавшихся в сложной ситуации.

1. *Ганина А.А.* Девиантное поведение населения в регионе // Проблемы развития предприятий: теория и практика. СГЭУ: сб. тр. 16-й науч.-практ. конф. Самара, 2017. С. 31–34.

2. *Оболенская А.Г., Шумайлова Я.В., Гребне В.А.* Обучение взрослых наращиванию благосостояния граждан как основа экономики // Образование взрослых в условиях современности: проблемы и перспективы: сб. науч. ст. / под науч. ред. А.А. Симоновой, С.Л. Фоменко; общ. ред. Н.Н. Давыдова. 2017. С. 84–87.

3. *Воробьева И.В., Кружкова О.В.* Поло-ролевые аспекты индивидуально-психологических и ценностных основ вандального поведения // Духовно-нравственные ценности рабочей молодежи: материалы V Всерос. науч.-практ. конф. (17–18 ноября 2011 г.). Первоуральск, 2011. Ч. 1. С. 44–48.

4. *Лазарус Р.* Теория и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Физиологические и психологические реакции / под ред. В.Н. Мяшцева. 1995.

5. *Одинцова М.А.* Психология жизнестойкости. М.: Флинта, 2015.

6. *Щербаль М.С.* Финансовое поведение домохозяйств в условиях кризиса // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2012. № 6 (112). С. 108–115.

БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ ВЛЕЧЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ВРАЧЕЙ

В.И. Рерке¹, Я.А. Портная²

¹Россия, Иркутск, Иркутский государственный университет

²Россия, Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

E-mail: rerkew@mail.ru; E-mail: portnaya.yana.1997@yandex.ru

Статья посвящена изучению влияния бессознательных влечений на эмоциональное выгорание врачей стационара. Установлено, что бессознательные влечения влияют на эмоциональное выгорание врачей, а также, что более выраженное влияние бессознательные влечения оказывают на врачей хирургического профиля, следовательно, они больше подвержены риску эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, бессознательные влечения, врачи стационара.

UNCONSCIOUS ATTITUDES AND THEIR INFLUENCE ON THE EMOTIONAL BURNOUT OF DOCTORS

V.I. Rerke¹, I.A. Portnaya²

¹Russia, Irkutsk, Irkutsk State University

²Russia, Irkutsk, Irkutsk State Medical University

E-mail: rerkew@mail.ru; E-mail: portnaya.yana.1997@yandex.ru

The article is devoted to the study of the influence of unconscious attitudes to the emotional burnout of hospital doctors. It is established that unconscious minds affect the emotional burnout of doctors. Besides it is estimated that unconscious attitudes are more typical to surgeons. Therefore, they are more at risk of emotional burnout.

Keywords: emotional burnout, unconscious attitudes, hospital doctors.

Успешность профессиональной деятельности и сохранение трудоспособности специалиста во многом зависит от понимания им спектра своих желаний, потребностей и ожиданий, связанных с профессиональной деятельностью. Ученые считают, что не только внешние, но и внутренние факторы (некоторые личностные особенности) определяют трудоспособность специалистов и могут делать их более или менее уязвимыми к эмоциональному выгоранию [1; 2; 5; 6].

При определении факторов эмоционального выгорания уделяется внимание и бессознательным влечениям, как источнику внутреннего состояния. Предпосылки развития эмоционального выгорания и профессиональной деформации заложены в мотивах выбора профессии [3; 4].

Профессиональная деятельность в сфере здравоохранения предъявляет высокие требования к личности врача, к его эмоциональной сфере, к особенностям реагирования в разных профессиональных ситуациях. Высока вероятность того, что специалист с низкой выносливостью нервной системы, с высокой эмоциональной чувствительностью будет больше подвержен выгоранию, чем специалист с высокой выносливостью нервной системы и эмоционально устойчивый. Эмоциональное выгорание способствует развитию аффективного расстройства, умственного истощения, физического утомления, появлению раздражения, направленного на коллег и субъектов делового общения, снижению удовлетворения результатами своей про-

фессиональной деятельности. Следовательно, специалист с высокой выносливостью нервной системы имеет необходимые для данной профессии личностные качества, помогающие противостоять выгоранию и эффективно выполнять свою профессиональную деятельность.

Одной из предпосылок эмоционального выгорания выступают бессознательные влечения. Дефиницию понятия «бессознательные влечения» как неосознаваемые или мало осознаваемые мотивы поведения, ввели такие исследователи, как З. Фрейд и Л. Сонди. Их исследования важны в части определения причин и последствий эмоционального выгорания у врачей.

Рассматриваемая в данной работе концепция Л. Сонди позволяет правильно увидеть действующие скрытые мотивы поведения (факторы влечения), дает возможность человеку осознать свои тенденции, оценить свои жизненные сценарии, как благополучные, так и негативные, помогает личности сделать верный выбор, в том числе и профессиональный [43].

Цель исследования: выявить влияние бессознательных влечений на эмоциональное выгорание врачей стационара.

Исследование проходило на базе ОГБУЗ ИГКБ № 3 г. Иркутска. В исследовании приняло участие 40 врачей – 20 хирургов и 20 врачей терапевтического профиля (терапевты, кардиологи). Возрастной диапазон в выборке составил от 35 до 45 лет.

Для исследования особенностей развития эмоционального выгорания врачей стационара была использована методика «СЭВ» Бойко В.В.; для изучения бессознательных влечений был использован «Тест восьми влечений» Сонди (метод портретных выборов – адаптированный тест Сонди – Л.Н. Собчик).

На основании проведенного исследования можно сделать выводы о том, что: фаза «Резистенция» в синдроме эмоционального выгорания занимает основное место, она свойственна и специалистам-терапевтам и специалистам-хирургам. Выявлено различие по фазе «Напряжения», которая сформирована у 5 % терапевтов и 20 % хирургов. Фаза «Истощение» сформирована у 25 % терапевтов и 20 % хирургов.

У терапевтов в фазе «Напряжение» доминирует симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств». В фазе «Резистенция»-симптомы «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование» и «Расширение сферы экономии эмоций». В фазе «Истощения» доминирует симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)».

У хирургов в фазе «Напряжения» доминирует симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств». В фазе «Резистенция»-симптомы «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование», «Редукция профессиональных обязанностей». Среди симптомов фазы «Истощения» доминирования какого-либо одного не наблюдается.

Выявлены особенности бессознательных влечений терапевтов и хирургов. Общими особенностями являются: теплота, мягкость, сердечность (проявляющиеся избирательно); экстраверсия, энтузиазм, эмоциональность, фанатичная пристрастность, пафосность, жажда власти; приветливость, привязанность, потребность в одобрении, признании; преданность, консерватизм, склонность к критике. Индивидуальными особенностями бессознательных влечений, свойственными терапевтам являются: покорность, преданность, самопожертвование, стремление защищать других; склонность к накоплению грубых аффектов, возбудимость, взрывчатость; моральная цензура, богатое воображение; эгоизм, рассудочность, педантизм, упрямство.

Индивидуальными особенностями бессознательных влечений, свойственными хирургам являются: холодность, твердость, одобренные Эго тенденции к агрессии; добросердечность, простодушие, тонкие душевные переживания, цензура совести; демонстративность, потребность в собственной значимости, успехе и признании; негативизм, тенденция к отказу от реализации своих потребностей, вытеснение реальных причин неудовлетворенности.

Противоречивость черт в профилях специалистов, свидетельствует о том, что разнонаправленные черты уравнивают друг друга.

Установлено влияние факторов бессознательных влечений на развитие эмоционального выгорания. Такие факторы бессознательных влечений, как фактор h (сексуальная недифференцированность), факторы (агрессивность, проявляющаяся садомазохистическими тенденциями), фактор d (поиск объекта), фактор m (сохранение и отторжение объекта), влекут эмоциональное выгорание. Однако эти факторы связаны с разными фазами эмоционального выгорания у терапевтов и у хирургов и по-разному влияют на развитие выгорания. У терапевтов эмоциональное выгорание чаще возникает в фазе «Напряжение», а у хирургов в фазе «Истощение». Следовательно, больше подвержены выгоранию врачи хирургического профиля, что связано с особенностями их профессиональной деятельности, предъявляющей высокие требования к личностным особенностям специалистов. Фактор hu не связан с эмоциональным выгоранием ни в одной из выборок. У терапевтов не связан с выгоранием фактор k, а у хирургов фактор p.

Врачам-терапевтам свойственны индивидуальные особенности: моральная цензура, богатое воображение, а также склонность к накоплению грубых аффектов, возбудимость, взрывчатость. В меньшей степени им присущи покорность, преданность, самопожертвование, стремление защищать других, даже себе во вред, моральная цензура, богатое воображение, и такие качества, как эгоизм, рассудительность, педантизм, упрямство.

В целом перечисленные особенности врачей-терапевтов представляют картину мягкого человека, отдающего себя «объекту». Возможна идентификация себя с матерью. В этом случае подавляемая агрессивность может быть обусловлена внешней регламентированной деятельностью, которая либо подавляет агрессивность, либо способствует ее сублимации в деятельности. Наблюдается картина интроинфляции (неосознанное желание все иметь и всем быть). Возвышенность идеалов, элементы нарциссизма, увлеченность собственными идеями. Возможность попадать под чье-то влияние. Грубые аффекты (гнев, ярость) не могут быть отреагированы из-за моральной цензуры. Поскольку энергия грубых аффектов не может прорваться наружу, она направляется внутрь личности, вызывая тревогу. Личность в данном случае может переживать ситуацию как неприятное подавление.

В профессиональной деятельности данные особенности проявляются в умении терапевта понимать своих пациентов, проявлять внимание, терпение и выдержанность, тактичность в контактах, умение убеждать, внушать необходимую информацию пациентам, педантичность, принципиальность в отношении проводимого лечения. В то же время, наличие большого количества контактов с пациентами, большинство из которых пожилого возраста, имеющих свои особенности, требующих к себе повышенного внимания и заботы вызывает у этих специалистов тенденцию к накоплению грубых аффектов по типу «переполненной чаши терпения». Но в большинстве случаев, специалисты вынуждены себя сдерживать, не проявляя негативные эмоции во вне., что ведет к напряжению и тревоге и впоследствии к эмоциональному выгоранию.

Врачам-хирургам свойственны следующие особенности: наличие активности жизненной позиции, разрешенные Эго агрессивные тенденции, холодность, твердость, упорство, тяга к объективности, чувство реальности, умение ориентироваться в ситуации, и вместе с тем добросердечность, простодушие, наличие тонких душевных переживаний, цензура совести. Кроме того, у них выражены демонстративность, тщеславие, честолюбие. Несколько меньше выражены такие качества, как негативизм, тенденция к отходу от реализации своих потребностей ради других, вытеснение реальных причин неудовлетворенности. О данной выборке хирургов можно в целом сказать, что у них достаточно высок запас энергии и способность к продуктивной спонтанной деятельности (обусловленные балансом влечений либидо и мортидо). Представляется картина отрицаемой инфляции, выражающаяся в том, что функция негации удерживает от стремления к расширению своего влияния, и вследствие этого возникает

внутренний конфликт конструктивного ряда. Функция негации отторгает и приспособливает к реальности тенденции расширения своего влияния. Вследствие этого возникает дефляция, которая может манифестировать как сдержанность в ряде областей жизни: сексе, установлении контактов, в движении, в еде и т. д. Кроме возможных функциональных нарушений в указанных областях, происходит социализация инфлятивных тенденций, что может проявляться в предприимчивости, поиске своего места в жизни, энтузиазме, соперничестве, упорстве. Стремление лично участвовать во всех делах, контролировать все жизненные ситуации. Данная тенденция может указывать на пребывание в заблокированном состоянии внутреннего беспокойства, возбужденности. Трудности в эффективной коммуникации с окружающими. Тенденции к демонстративности, тщеславию, честолюбию стремятся реализоваться во внешнем отреагировании, но этическая цензура Супер-Эго, блокирует все тенденции, которые не получили его одобрение. На этом фоне возникает предрасположенность к двигательной активности, т.к. аффективная сфера переполняется.

Их профессиональная деятельность связана с оперативным лечением, необходимостью резать, что является хирургической агрессией для организма, и требует максимальной собранности от специалиста, умения владеть собой, ориентироваться в быстроизменяющихся условиях, принимать срочные решения, ведь от каждого движения зависит жизнь и благополучие пациента. Их общение с пациентами более ограничено, чем у терапевтов в связи со специфической профессиональной деятельностью. Этим специалистам постоянно приходится держать все под контролем, порой забывать о себе, быть сдержанными, терпеливыми. Постоянное ощущение повышенной ответственности, необходимость держать себя в рамках этико-деонтологических норм может приводить к состоянию внутреннего беспокойства и напряжения, способствовать выгоранию.

Для предотвращения эмоционального выгорания, сохранения здоровья и эффективности профессиональной деятельности специалистов необходимы своевременные меры по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания.

1. *Дайан Л. Кутю.* Секреты жизнестойкости. М.: Альпина Бизнес Букс, 2006. С. 94.

2. *Джидарьян И.А.* Представление о счастье в российском менталитете. СПб.: Алетейя, 2001.

3. *Логинова М.В., Одинцова М.А.* Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности // Психология человека в современном мире. Т. I. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 266–272.

4. *Рерке В.И.* Изучение жизненной перспективы личности воспитанников интернатного учреждения в контексте субъективной картины мира // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2015. № 2 (21). С. 174–176.

5. *Babitskaya L.A., Bubnova I.S., Kibalnik A.V., Rerke V.I., Fedosova I.V.* Theoretical and Empirical Understanding of the Concept of "Life Perspective of the Personality of Children-Orphans" // The Social Sciences. 2016. Vol. 11. P. 6451–6458.

6. *Rerke V.I., Sukhostavskaya Y.V., Krashennikova N.A., Khvataeva N.P., Sakharova N.S., Rogozhnikova R.A.* Ethno mediation in international conflicts prevention in conditions of polyethnic educational environment // Revista ESPACIOS. 2018. Vol. 39 (№ 20). P. 9.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ УЧИТЕЛЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ*

Н.С. Сафаев, Н.А. Мираширова

Узбекистан, Ташкент, Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами

E-mail: indira.rahimova.1987@mail.ru

В данной статье описан процесс формирования профессиональной зрелости учителя в современных психологических литературах. Также в современных политических и социально-экономических условиях качественная подготовка учителей в системе профессионального высшего педагогического образования осложнена некоторыми противоречиями, сложившимися в социально-образовательной сфере общества.

Ключевые слова: зрелость, стрессогенность, профессионализм, самопроявления, самоактуализация.

PROFESSIONAL MATURITY OF THE TEACHER IN MODERN PSYCHOLOGICAL LITERATURE

N.S. Safaev, N.A. Mirashirova

Uzbekistan, Tashkent, Tashkent State Pedagogical University named after Nizami

E-mail: indira.rahimova.1987@mail.ru

This article describes the process of forming the professional maturity of the teacher in modern psychological literature. Also in modern political and socio-economic conditions, the qualitative preparation of teachers in the system of professional higher pedagogical education is complicated by some contradictions that have developed in the social and educational sphere of society.

Keywords: maturity, stress, professionalism, self-expression, self-actualization.

В психолого-педагогических исследованиях акме определяют как соматическое, физиологическое, психологическое и социальное состояние личности, которое характеризуется достижением наиболее высоких показателей в деятельности, творчестве. Некоторые исследователи указывают на то, что данное состояние чаще всего связано с определенным возрастом человека и приходится приблизительно на период от 30 до 50 лет (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович). Однако относительно некоторых профессиональных достижений человека возрастные рамки не имеют жесткой фиксации. Так, в области математики наивысшие достижения могут быть и до 30 лет, в гуманитарной области и после 50 лет и т. д. Акме – это многомерное состояние человека, которое хотя и охватывает значительный по временной протяженности этап его жизни и всегда показывает, насколько он состоялся, никогда не является статичным образованием, отличаясь большей или меньшей вариативностью и изменчивостью (А.А. Деркач, А.А. Бодалев, Н.В. Кузьмина и др.). Различные виды зрелости человека связаны между собой, однако эта связь не является всегда непосредственной. Физическая, психическая, личностная, профессиональная и другие виды зрелости могут характеризоваться некоторой гетерохронностью развития (А.А. Бодалев). По С.И. Ожегову «зрелый» – достигший полного развития, вполне сложившийся; свойственный человеку, достигшему полного развития, совершенный,

* Работа выполнена на основе фундаментального проекта № ОТ-Ф1-126 «Разработка, научное обоснование и практическое внедрение методов психодиагностики показателей психологической зрелости молодежи Узбекистана».

свидетельствующий об опытности. Не всегда основных видов зрелости человек достигает одновременно. Гетерохронность видов зрелости обуславливается как спецификой общего социального развития человека, так и наличием внутренних предпосылок такого развития [2].

Кроме того, важным фактором является внешняя поддержка доминирующего направления развития в ближайшем и референтном социальном окружении. Большинство современных исследователей, работающих в русле акмеологического подхода, склонны подразделять факторы, связанные с достижением человеком «акме», на социальные, макро- и микрофакторы и психологические характеристики личности, которые условно делят на объективные (не зависящие от человека) и субъективные (зависящие от человека). Например, основные свойства индивидуальности передаются генетически и не могут быть существенно скорректированы человеком [1].

Что касается личностных характеристик или характеристик человека как субъекта деятельности, то в этом случае работа над собой и стремление к самоусовершенствованию, самоактуализации могут дать высокие результаты и способствовать соответствующим достижениям. Динамика становления профессиональной зрелости учителя в контексте его профессионального пути. Понимание сущности профессионального развития возможно с учетом изучения условий его возникновения, факторов, влияющих на становление и динамику данного процесса. Профессиогенетический подход предполагает целесообразность определения системных характеристик профессионала не только в актуальном состоянии, но в перспективе, с опорой на зону ближайшего профессионального развития (А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин, А.К. Маркова). Современный научный анализ эффективной профессиональной педагогической деятельности характеризуются опорой на теории о психологически здоровой и полноценно функционирующей личности. Психологически здоровый и полноценно функционирующий человек в процессе профессиональной деятельности реализует свою собственную сущностную природу, которая обнаруживается через уникальные индивидуальные и личностные характеристики. Он стремится к актуализации заложенных в его природе возможностей, к реализации способностей, достигая на определенном этапе развития личностной и профессиональной зрелости [3]. Такой человек сам берет на себя ответственность за свое развитие и результаты труда.

Развитие есть всеобщий принцип объяснения природы и общества, включающий в себя понимание необратимого, направленного, закономерного изменения, характерного для состава и структуры состояния субъекта. Необратимость представляет собой отсутствие возможности субъекта развития возвратиться к любому предшествующему состоянию в его первоначальном варианте. Направленность проявляется в существовании силы развития, побуждающей организм развиваться в высшие формы. Данная сила лежит в основе стремления к достижению идеалов. Закономерность проявляется в обязательности существования устойчивых необходимых существенных связей между всеми новообразованиями процесса развития, вследствие которого осуществляется переход из одного качественного состояния субъекта к другому.

Технология формирования профессиональной зрелости учителя является педагогической технологией. Для разработки модели данной технологии необходимо проанализировать некоторые ключевые вопросы и проблемы исследования педагогических технологий вообще и педагогических технологий в системе высшего образования в частности. Понятие технологии пришло в педагогику из производства. В самом широком смысле технология (от греч. *techne* – искусство, мастерство, умение) это совокупность методов изменения состояния объекта, реализация которых обеспечивает запланированный результат. Основной целью технологии как науки является выявление закономерностей для определения и использования на практике наиболее эффективных процессов преобразования и изменения объекта. Понятие «педагогическая технология» появилось в середине XX в. и с самого начала своего возникновения вызывало неоднозначные оценки со стороны специалистов.

Эффективность психолого-педагогической подготовки в рамках любого курса, нацеленного на способствование формированию профессиональной зрелости учителя, обеспечивается с учетом кумулятивной связи информационного, актуализирующего и моделирующего этапов в последовательном единстве следующих видов учебно-познавательной деятельности студентов: ознакомительной, аналитической, нормативной, варьирующей, эвристической, праксеологической. Моделирование педагогической технологии, применимой для формирования компонентов профессиональной зрелости учителя и реализуемой в системе психолого-педагогической подготовки ориентируется на единство технологических компонентов, иерархично выстроенных по четырем блокам: общее направление реализации технологии; выделение ведущих противоречий и концептуальных блоков; система субъект-субъектного взаимодействия преподавателя и студента; дополнительные возможности реализации.

Технологическое обеспечение формирования профессиональной зрелости учителя ориентировано на воплощение когнитивных, активно-деятельностных, гуманистических и психотерапевтических технологий, специфика которых определяется сменой приоритетного статуса формирования профессиональных знаний, умений и навыков, опыта творческой деятельности, опыта эмоционально-ценностного отношения учителя к себе и миру в каждом направлении проектирования и осуществления технологии. Наиболее существенные результаты, полученные лично соискателем, их научная новизна и теоретическое значение. Формирования профессиональной зрелости учителя, определены её сущность, содержание структурные компоненты и функции; рассмотрен амбивалентный подход как модель комплексного подхода к изучению развивающейся личности, определяющий диалектическое единство взаимокомпенсации и взаимодополнения разнонаправленных индивидуальных, личностных и субъектных характеристик профессионала.

1. *Главатских М.М.* К проблеме изучения понятия социально-психологической зрелости личности // Вестник Оренбургского государственного университета. 2015. № 7 (182). С. 94–97.

2. *Журавлев А.Л.* Социально-психологическая зрелость: попытка обосновать понятие // Феномен и категория зрелости в психологии / отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2007. С. 198–222.

3. *Олпорт Г.* Становление личности: избранные труды / под общ. ред. Д.А. Леонтьева; пер. с англ. Л.В. Трубициной. М.: Изд-во «Смысл», 2002. 462 с.

ПРОАКТИВНОЕ СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Е.С. Старченкова, Н.Е. Водопьянова, Е.А. Столярчук

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

E-mail: vodop@mail.ru

В статье рассмотрены взаимосвязи проактивного совладающего поведения с организационными, профессиональными стрессами, профессиональным выгоранием, состояниями сниженной работоспособности и показателями профессионального здоровья. Проактивные копинг-стратегии уменьшают выраженность профессионального выгорания и негативных состояний в профессиональной деятельности и способствуют сохранению профессионального здоровья у специалистов социэкономических профессий.

Ключевые слова: проактивное совладающее поведение, организационный стресс, профессиональный стресс, профессиональное выгорание, профессиональное здоровье.

PROACTIVE COPING BEHAVIOR AS A FACTOR OF OCCUPATIONAL HEALTH AMONG SPECIALISTS OF SOCIONOMIC PROFESSIONS

E.S. Starchenkova, N.E. Vodopianova, E.A. Stolyarchuk

Russia, St. Petersburg, St. Petersburg State University

E-mail: vodop@mail.ru

The article considers relationships between proactive coping behavior, job burnout, organizational, professional stresses, conditions of reduced efficiency, and indicators of occupational health. Proactive coping strategies reduce the levels of the negative psychological conditions in professional activity and professional burnout and contribute to maintaining of occupational health of specialists of sociэconomic professions.

Keywords: proactive coping behavior, organizational stress, occupational stress, professional burnout, occupational health.

Психология профессионального здоровья представляет собой новое научно-практическое направление, которое развивается на стыке таких прикладных дисциплин как психология здоровья, организационная психология и психология труда. Профессиональное здоровье обеспечивает способность субъекта к определенной профессиональной деятельности с заданными параметрами ее эффективности, качества, надежности на протяжении определенного периода жизни, а также устойчивость к неблагоприятным факторам или обстоятельствам, сопровождающим эту деятельность [3]. В настоящее время профессиональное здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие человека в условиях выполняемой им деятельности [4]. Ключевыми вопросами психологии профессионального здоровья являются: 1) обеспечение и поддержание здоровья работников; 2) улучшение производственных условий, способствующих безопасности здоровья; 3) развитие организации труда и рабочей культуры в направлении, которое обеспечивает здоровье и безопасность на работе и при этом также поддерживает позитивный социальный климат и увеличивает производительность труда.

Как известно, работа может оказывать амбивалентное влияние на стиль жизни человека, его физическое и психическое здоровье, и, в конечном счете, на долголетие. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы психологического обеспечения профессионального здоровья человека на всех этапах профессиональной деятельности от «входа» в профессию до «выхода» из нее [2].

Профессиональная деятельность специалистов социомических профессий содержит определенные риски ухудшения профессионального здоровья: высокая насыщенность рабочего дня, обусловленная общением с другими людьми; большое количество различных по смысловому и эмоциональному содержанию деловых контактов; высокий уровень ответственности за результат общения; необходимость понимания индивидуальных особенностей, притязаний и ожиданий своих партнеров по общению; притязания на неформальное общение при решении различных вопросов; наличие конфликтных и напряженных ситуаций общения, связанных с недоверием, несогласием и отказом от дальнейшего взаимодействия и др. [1]. В связи с этим важной задачей психологии труда является поиск путей укрепления профессионального здоровья представителей социомических профессий.

Проактивное (или опережающее) совладающее поведение связано с постановкой и достижением лично значимых целей в отдаленном будущем, а также с предвосхищением возможных преград для их достижения. Концепция проактивного совладающего поведения базируется на когнитивной-транзактной парадигме стресса и вводит в нее дополнительно темпоральное измерение [5]. Основные отличительные черты проактивного совладающего поведения состоят в том, что оно интегрирует планирование и превентивные стратегии с проактивной саморегуляцией достижения целей; связывает проактивное достижение целей с идентификацией и использованием социальных ресурсов; использует проактивное эмоциональное совладание для саморегуляции в процессе достижения целей. Преимуществом проактивного совладания является обнаружение стрессоров на ранней стадии, что обуславливает меньшее расходование ресурсов на борьбу с ними, а, следовательно, ресурсы остаются доступными для других видов деятельности.

В наших исследованиях были получены данные о связи проактивных копинг-стратегий с переживанием организационных, профессиональных стрессов, состояниями сниженной работоспособности и профессиональным выгоранием у специалистов социомических профессий (всего 513 чел). Анализ результатов показал, что использование таких стратегий, как «проактивное совладание» ($p < 0,01$), «стратегическое планирование» ($p < 0,01$), «превентивное совладание» ($p < 0,01$) и «проблемно-ориентированный копинг» ($p < 0,01$) снижает вероятность развития как организационного, так и профессионального стрессов. При этом для снижения выраженности профессионального стресса важна также эмоциональная поддержка.

Получены данные об отрицательных взаимосвязях проактивных копинг-стратегий с состояниями сниженной работоспособности, развивающимися в процессе выполнения профессиональной деятельности. Чем чаще специалисты использовали такие стратегии, как «проактивное совладание» ($p < 0,01$) и «стратегическое планирование» ($p < 0,05$), тем реже у них развивались утомление, монотония и пресыщение.

Изучение взаимосвязи проактивного совладающего поведения и профессионального выгорания показало, что такие проактивные копинг-стратегии, как «проактивное совладание» ($p < 0,01$), «стратегическое планирование» ($p < 0,05$), «рефлексивное совладание» ($p < 0,01$) и «превентивное совладание» ($p < 0,01$) были положительно взаимосвязаны с высокой самооценкой профессиональных достижений. Следует отметить, что проактивные стратегии не были непосредственно взаимосвязаны с основными компонентами профессионального выгорания (эмоциональным истощением и деперсонализацией), а влияли на уменьшение выраженности данного синдрома через снижение редукции личных достижений.

Таким образом, можно предположить, что использование конструктивного, в том числе проактивного совладающего поведения, через снижение выраженности негативных состояний на работе (профессионального, организационного стрессов, состояний сниженной работоспособности, профессионального выгорания) положительно влияет на профессиональное здоровье работающего человека.

Взаимосвязи совладающего поведения и профессионального здоровья. По нашим данным, проактивное совладающее поведение взаимосвязано с высокими показателями профессионального здоровья (Никифоров, Березовская, Водопьянова, Старченкова, 2015; Старченкова, Захарова, 2016). Для высоких показателей физического уровня здоровья (самочувствие, частота простудных и хронических заболеваний, утомляемость, физическая работоспособность, активность, энергетический потенциал) были важны такие проактивные копинг-стратегии, как «проактивное совладание» ($p < 0,01$), «стратегическое планирование» ($p < 0,01$), «превентивное совладание» ($p < 0,01$), «рефлексивное совладание» ($p < 0,01$).

Для высоких показателей психологического уровня профессионального здоровья (эмоциональное благополучие, умственная работоспособность, внимание, память, стрессоустойчивость, поведение, направленное на укрепление здоровья, отсутствие признаков профессиональной деструкции личности и др.) большое значение имеют такие проактивные копинг-стратегии, как «проактивное совладание» ($p < 0,01$), «стратегическое планирование» ($p < 0,01$), «превентивное совладание» ($p < 0,01$), «рефлексивное совладание» ($p < 0,01$) и поиск инструментальной поддержки ($p < 0,01$).

Для высоких показателей профессионального здоровья на социальном уровне (удовлетворенность трудом, переживание профессиональной востребованности, удовлетворенность условиями работы и оплатой труда и др.) важны такие копинг-стратегии, как «проактивное совладание» ($p < 0,01$), «стратегическое планирование» ($p < 0,01$), «превентивное совладание» ($p < 0,01$), «рефлексивное совладание» ($p < 0,01$), поиск инструментальной поддержки ($p < 0,01$), поиск эмоциональной поддержки ($p < 0,01$). Несмотря на то, что в наших исследованиях использовались разные опросники копинг-поведения, наиболее важными для профессионального здоровья оказались антиципаторно-превентивные стратегии, направленные на будущее.

Также очень важным является следование здоровому образу жизни. Такой показатель, как поведение, направленное на укрепление здоровья, был положительно связан с общим показателем физического здоровья ($p < 0,001$), с общим показателем эмоционального благополучия ($p < 0,001$), переживанием профессиональной востребованности ($p < 0,001$). Специалисты социономических профессий, предпринимающие усилия по укреплению своего здоровья (рациональное питание, занятия спортом, поддержание здорового образа жизни и т. п.), являются более здоровыми, благополучными и профессионально востребованными.

Таким образом, можно заключить, что использование проактивного совладающего поведения способствует уменьшению выраженности различных негативных состояний, возникающих при выполнении профессиональной деятельности (организационных и профессиональных стрессов, состояний сниженной работоспособности, профессионального выгорания), а также способствует снижению субъективной оценки стрессогенности профессионально трудных ситуаций за счет их рассмотрения как ситуаций вызова своим способностям. Проактивные копинг-стратегии способствуют укреплению профессионального здоровья специалистов социономических профессий.

Выделение данного типа совладания смещает фокус исследований к более широкому спектру проблем управления целями и рисками, которое включает в себя активное создание возможностей для личностного роста и позитивное переживание стресса [5]. Будучи проактивным, человек рассматривает происходящие с ним жизненные события в определенной временной перспективе, а люди, ориентированные на будущее, обычно прилагают больше усилий

для предупреждения негативных изменений в своей жизни. Благодаря направленности на будущее и превентивному совладанию с трудностями, проактивное совладающее поведение ориентирует людей на сохранение и укрепление своего здоровья как важного ресурса личностного роста и профессионального развития.

1. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

2. *Никифоров Г.С.* Проблема профессионального здоровья // Психология профессионального здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Речь, 2006. С. 9–39.

3. *Никифоров Г.С., Водопьянова Н.Е., Березовская Р.А., Старченкова Е.С.* Психологические факторы профессионального здоровья преподавателей высшей школы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2015. № 4. С. 42–54.

4. *Никифоров Г.С., Шингаев С.М.* Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 2. С. 44–54.

5. *Старченкова Е.С.* Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2009. № 2-1. С. 198–205.

РОЛЬ ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА В ПРЕОДОЛЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОБУСЛОВЛЕННЫХ КОНФЛИКТОВ В СЕМЬЕ И БЛИЖАЙШЕМ НЕКОРПОРАТИВНОМ ОКРУЖЕНИИ

И.В. Степура

Украина, Киев

E-mail: istep@ukr.net

Профессионально обусловленные конфликты в ближайшем окружении психолога можно свести к двум группам факторов: личностные особенности и конфликт ролей, а также с восприятием социальной роли психолога в обществе. Психолог – агент изменений в переходных обществах, что предопределяет кризисность его взаимодействия в близком круге общения.

Ключевые слова: психолог, конфликт, семья, переходное общество.

THE ROLE OF THE PSYCHOLOGIST'S PERSONALITY IN OVERCOMING PROFESSIONALLY DEFINED CONFLICTS IN THE FAMILY AND THE NEAREST NON-CORPORATE ENVIRONMENT

I.V. Stepura

Ukraine, Kiev

E-mail: istep@ukr.net

Professionally specified conflicts in the immediate environment of a psychologist can be put into two groups of factors: personal characteristics and conflict of roles, as well as with the perception of the social role of the psychologist in society. A psychologist is an agent of changes in transitional societies. It predetermines the crisis of his/her interaction in a close circle of communication.

Keywords: psychologist, conflict, family, transitional society.

Сразу оговоримся, что изучение закономерностей душевной жизни, исследовательская и преподавательская работа в области психологии, безусловно, влияет на мировоззрение человека, а практическая работа дает ещё и жизненные примеры, позволяющие в той или иной степени посмотреть на проблемы человеческого бытия со стороны, но прямой корреляции между гармоничной семейной жизнью и профессиональным выбором нет (вопреки убеждению массового сознания – «какой же он тогда психолог?»). Почему так – тоже в основном ясно. Это личностные особенности, очевидная невозможность постоянного нахождения в профессиональной роли, малоизученное соотношение профессионального и обыденного в сознании психолога, но также присутствие родных и близких, супруга(-ги), которые компетенциями в области психологии не обладают. Постоянная работа с людьми ведёт к деформациям, не способствующим положительному семейному климату. Подчас профессиональные стереотипы поведения переносятся в семью, и психолог продолжает там «исследовать», «консультировать» (при этом создаётся ложное чувство понятности проблем близких, основанное на ранее сложившихся стереотипах), вести шокирующие (с точки зрения обыденной культуры) разговоры, навязывать поведенческие схемы, хотя от него там ждут любви, доброты и участия. Психолог, педагог – человек, часто исповедующий примат духовных ценностей. И в семье, где господствуют материальные, ему неуютно, а то и конфликтно. В случае завышенных ожи-

даний от психологии, от психолога ждут исчерпывающего совета на насущные жизненные вопросы, некоторые люди пытаются даже связать с ним свою личную жизнь – будто бы такой партнёр «всё рассчитает и уладит» в их жизни, что может на практике вести к семейной дисгармонии.

Но есть проблемные ситуации, связанные с восприятием социальной роли психолога, зависящие от социально-исторического этапа развития общества и доминирующей в нём культуры. В традиционно-консервативных обществах нет массового запроса на психологию. Основная масса населения жёстко регулируется общиной, религией, административным диктатом; многие ещё и непосильно трудятся. Процесс нарастающей индивидуализации психики может иметь в разных культурах разную природу – развитие буржуазных отношений, рост уровня образования, акцент на духовные ценности и т. д. По-видимому, верный индикатор традиционного общества отнесение массовым сознанием объекта и предмета психологии к области других наук. Традиционно это считается отражением кризиса психологии, но эти вещи нельзя смешивать, поскольку, с одной стороны, мы имеем дело с социальным феноменом, а с другой – с развитием объяснительных научных моделей. В этой связи нельзя не вспомнить частые сетования на притеснение психологии коммунистической партией, сведение её к другим наукам (но при этом развивались практически важные, но «экзотические» инженерная и военная психологии). Поэтому дело тут не в идеологии, а в старательно затушёвываемых влияниях исторических процессов – так советское общество начиналось как вполне традиционное, и лишь потом в нём пошли активные процессы индивидуализации, при этом интерес к психологии неуклонно рос. Сегодня геополитические изменения на постсоветском пространстве и в Восточной Европе – деиндустриализация, аграризация, изменение характера образования, привели к усилению в обществе архаических отношений и ценностей, разумеется, при сохранении общей тенденции к мировой глобализации, т. е. налицо нелинейность общественного транзита в обществе. В консервативных обществах есть чётко интуитивно диагностируемый тип личности, отстранённый от «большого социума», ориентирующийся на жизнь своей общины, церковного прихода, землячества, наконец, узкого круга знакомых (ментально заменяет предыдущие случаи), живущий их интересами, который не доверяет людям на больших социальных дистанциях и ориентируется на консервативно-религиозные и их производные ценности и отношения («праздную только религиозные праздники, смысла остальных не понимаю»). Так к примеру, В.Ю. Меновщиков писал, что Россия не только страна невыслушанных людей, но и страна людей, которые не привыкли обращаться за помощью к каким-либо социальным службам и к иным элементам сети поддержки за исключением близких родственников или друзей. Обращение к психологу-психотерапевту по-прежнему многих пугает. А социальную защиту считают неэффективной, ей не верят [1]. Неверие в науку, усложнение техники, когнитивная перегруженность и углубляющаяся профессиональная и социальная дифференциация, ведёт к ренессансу донаучного иррационального (часто магического) мышления. Синкретичного, интуитивно-эмоционального, который в отсутствии традиций рациональности, даёт чувство безопасности (А. Осипян). В противоположность синкретическому, донаучному мышлению, психология и психотерапия видит проблемы в человеке, а не в окружающем мире (С. Суббота) [3]. Научный подход к психике сужает применение традиционных подходов к толкованию поведения человека, но это происходит медленно и часто сам образ психолога становится результатом действия архаических когнитивных механизмов в сознании людей. При этом сам психолог, сам того не ведая, оказывается для обыденного сознания почти «вещественным» индикатором этого транзита, а в своей повседневной деятельности и агентом общественных изменений, испытывающий сопротивление консервативного общества (общности). На межличностном уровне это выражается в наличии когнитивного и коммуникативного барьера с психологом в повседневном об-

щени; а в более тяжёлых случаях страхами, опасениями, непониманием его деятельности; возможным неприятием профессионального выбора.

Известны опасения людей, что психолог (психотерапевт) «видит насквозь», «манипулирует», гипнотизирует, «зомбирует и программирует». Нельзя, конечно сказать, что психологи в быту совсем не используют манипулятивных тактик общения, однако предполагаемый людьми мистический компонент этого совершенно неверен. Также существует предрассудок, что психолог собирает «негативную энергию» от людей и переносит её на семью и родственников. Но верно и обратное, убедившись, что за психологом никакого «волшебства нет», происходит его обесценение («болтуны», «психиатры-неудачники», «аферисты», «легко зарабатывают»).

Часть родных и близких стоит на позициях, что психология должна уступить своё место религии, а на месте психолога (психотерапевта) должен быть священник. Соотношение психотерапии и религии всё еще спорный вопрос. А в рамках обыденного сознания смешивается из-за неоднозначного толкования термина «исцеление». Нельзя не вспомнить известную цитату из Франкла о соотношении психотерапии и религии: что «целью религии является не исцеление, а спасение души» [2]. На близком межличностном расстоянии такая позиция родных ведет к тяжёлым кризисам и конфликтам – отрицанию профессиональной и человеческой ценности психолога, а в тяжёлых случаях третирования его. На самом деле изучение Священного Писания, трудов Отцов Церкви, даёт моральный ориентир для страждущего и ищущего человека, но положим руку на сердце, все ли люди посещающие церковь действительно движутся этим путём, и главное воплощают высокие идеалы духовности в своей повседневной жизни? Часто мы имеем дело с религиозно обставленной ритуализацией, тем же рецидивом магического мышления («ничего в этом не понимаю, просто верю»). Ложно и мнение, что молитва ограждает от неприятностей, не требуя жизненных решений и духовных поисков.

Интересен также вариант психолога – выходца из консервативных кругов (местностей, религиозных общин, этнических групп и т. д.), попадающего в модерную или постмодерную среду и волею судьбы вынужденный там искать свое профессиональное приложение. Примечательны два пути. Один путь – трансляция в своей деятельности традиционных ценностей и медленный дрейф в сторону новой среды. Другой – когда сам человек начинает заниматься психологией как средством саморазвития и одновременного отрицания своей исходной культуры (чувство тесноты в культуре). Но при этом вариант вхождения в новый социум, новую культуру, может быть слишком резким в смысле трансформации ценностей и экстремальным по поведению.

Нельзя не коснуться и вопроса – следует или не следует консультировать родственников и вообще близких людей. Формально в различных профессиональных обществах и ассоциациях такой запрет может быть или не быть. Но консервативный человек, как было сказано выше, не верит никому кроме близких людей. Однако ретроспективный психотерапевтический опыт приводит к тому, что не следует консультировать родственников, друзей и знакомых, так как результат преимущественно негативный. Причин тут несколько. Консультант должен быть беспристрастным, а эмоциональная связь и предшествующие личные отношения, стереотипы мешают в работе, препятствуя объективному восприятию проблемы (смешение контекстов). Возможно, не только терапевт в рассматриваемом случае имеет дело со сложившимся избирательным и необъективным образом клиента, но и клиент воспринимает психолога через призму прежних социальных ролей (школьник, «смешливая девочка») или даже его сегодняшний образ поведения не отвечает его ожиданиям («вспыльчивый», расторг брак). Возможно, и просто пересечение интересов, например, юридических, имущественных, пусть даже потенциальных, приводящих к конфликту; психотерапевтические отношения также могут стать и формой подспудного давления. Складываются «двойные» отношения «близкий

человек – близкий человек», и «терапевт–клиент», которые также могут вести к барьерам коммуникации и в настоящем, и особо в будущем. Так как могут вскрыться нелицеприятные факты и глубокие травмы, с которыми потом придётся дальше жить обеим сторонам. Нельзя сбрасывать со счетов выявление у клиента и психического нарушения. Другой причиной является реакция окружающих. Положим, что такого рода консультация оказалась на каком-то этапе удачной – но изменилось общение и поведение «клиента» в отношении супруга(и), родственников. Всем ли это понравится, все ли будут согласны; не попадёт ли такой «терапевт» под обструкцию родственников и друзей? Конечно, нужно разделять профессиональную консультацию (психотехнику) и высказывание своей точки зрения на жизненные ситуации под углом психологических знаний или же обычное общение с близкими, житейский совет, которые по форме не выходят за рамки взаимного предшествующего опыта. Надо помнить, что часто люди воспринимают психотерапию как утешающую беседу, либо как возможность регулярных рассказов о переживаниях вокруг своих жизненных ситуаций (такой вариант есть на Западе в обществах с большей социальной дистанцией), чем в нашей культуре она во многом не является. У нас «эффективный» клиент психотерапевта – человек могущий изменить себя, стремящийся избавиться от своих стойких патологических сценариев. Такая терапия требует ломки стереотипов, жизненных алгоритмов, работы над своими проблемами и много времени. Однако, несмотря на предупреждения, такая терапия идёт и среди «близких» для психолога людей, усложняя отношения среди его окружения. В некоторых местностях из-за сильных патриархально-консервативных традиций психотерапии нет, а там где она есть, то скорее, принимает иные формы, чем в крупном городе. Представьте себе село (не говорю про деревню), где есть церковный приход, фельдшерский пункт, почта, социальный работник и школа, где работает психолог, который по совместительству консультант. Какие формы примет его работа в этом качестве? Точно не такие как в городе. Там «все на виду». С другой стороны, сознание людей перебравшиеся в крупные центры из малых городов и сёл одномоментно не изменяется – вот откуда берутся консультанты нарушающие запрет на консультацию близких людей и друзей, выполняющие роль «утешающих» и «слушающих» терапевтов. Между городами также существует своё ранжирование по распространённости и характеру психотерапевтических практик.

Выводы. Процесс востребованности психологии тесно связан с процессами индивидуализации и дифференциации в обществе, он имеет социально-историческую перспективу, коррелирует с позитивным восприятием социальной роли психолога в близком кругу. Будучи носителем критического и преобразовательного подхода к личности, он отвоёвывает себе место у традиционных властителей дум человека – общины и религии. Психолог – агент изменений при общественном транзите, что предопределяет кризисность его взаимодействия в близком круге общения, в семье прежде всего.

1. *Меновицков В.Ю.* Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2005. 182 с.

2. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 334.

3. *Чудненко К.* Им веры нет: психотерапия против религии в решении проблем украинцев // Платформа (Киев). 26.09.2017. URL: <https://platfor.ma/magazine/text-sq/projects/im-very-net/> (дата обращения: 30.07.2018).

ПАРАДИГМА ЮМОРА КАК КОПИНГ ПОВЕДЕНИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

А.А. Стреленко, М.М. Киселева

Республика Беларусь, Витебск, Витебский государственный университет им. П.М. Машерова

E-mail: strelenko@list.ru

В статье представлены данные исследования проблемы использования юмора специалистами помогающих профессий, эмпирически выявлена взаимосвязь юмора и эмоционального интеллекта, раскрыто значение использования юмора в структуре эмоционального интеллекта на примере медицинских работников.

Ключевые слова: юмор, эмоциональный интеллект, медицина, профессиональный юмор.

PARADIGM OF HUMOR AS A COPING BEHAVIOR IN THE ACTIVITIES OF MEDICAL WORKERS

A.A. Strelenko, M.M. Kiseleva

Republic of Belarus, Vitebsk, Vitebsk State University named after P.M. Masherov

E-mail: strelenko@list.ru

The article presents the data study of the use of humor specialists of helping professions, empirically the interrelation of humor and emotional intelligence is revealed, open the importance of using humor in the structure of emotional intelligence on the example of medical workers.

Keyword: humor, emotional intelligence, medicine, emotional burnout, professional humor.

Известно, что юмор является междисциплинарным понятием и исследуется многими отраслями научного знания. Так, например, в философии рассматриваются вопросы юмора в структуре социально-информационного взаимодействия, в социологии изучаются социальные функции юмора и смеха, в биологии исследуются вопросы юмора и смеха с точки зрения естественного отбора. В свою очередь, психология, как социально-гуманитарная дисциплина также не обошла своим вниманием проблему юмора. В частности, знаменитый австрийский психоаналитик Зигмунд Фрейд в свое время показал, что со смехом напрямую связаны комизм, юмор и остроумие. Следует отметить, что на современном этапе проблема юмора остается актуальной до сих пор и представители каждой отрасли вносят свой потенциальный вклад в изучение проблемы юмора.

Многие авторы (В.В. Ильина, Е.А. Пеотровская, А.В. Першина, Ю.И. Ульянова и др.) юмор рассматривают как составную часть эмоционального интеллекта. В свою очередь, эмоциональный интеллект – это сложное понятие, включающее уникальные способности, которые помогают разделять, понимать, идентифицировать эмоции, принимать решения, управлять ситуацией и людьми. Понятие эмоционального интеллекта образовалось вследствие взаимосвязи аффективных процессов с когнитивными. Объединение знаний из двух областей позволило обогатить представления об эмоциях, расширить представления об интеллекте, установить взаимосвязь эмоционального и рационального в человеке. Юмор, в структуре эмоционального интеллекта имеет большое значение в профессиональной деятельности специалистов, чья специфика труда связана с большим количеством коммуникаций, проявлением эмпатии, сострадания, сочувствия и понимания. Именно эти качества должны быть доста-

точно развитыми у медицинских работников. Следовательно, большое значение для профессионала своего дела приобретает уровень эмоционального интеллекта. Понимая эмоции других людей, имея возможность контроля своего поведения и эмоций, установление эмоционального контакта с людьми можно повысить эффективность профессионального взаимодействия таких специалистов [2].

В работе Д.Р. Плешаковой «Исследование эмоционального интеллекта студентов-медиков» (2016) рассматриваются вопросы о необходимости повышения эмоциональных способностей студентов медицинского вуза, так как здоровье эмоциональной сферы медицинских работников напрямую сказывается на успешности их профессиональной деятельности, которая предполагает высокие эмоциональные нагрузки и взаимодействие с другими людьми [3, с. 78–80].

Т.Г. Светличная и соавторы в работе «Эмоциональный интеллект как инструмент повышения медицинской эффективности здравоохранения» (2014) утверждают, что формирование эмоциональной компетентности медицинских работников следует начинать уже на додипломном этапе профессиональной подготовки. Приобретение ими знаний, умений и навыков постоянного осмысления собственного эмоционального самочувствия и овладение методами саморегуляции послужит основой для развития эмоционального интеллекта и будут способствовать сохранению физического и психического здоровья [4, с. 54–60].

В работе Т.В. Артемьевой «Юмор как психологический ресурс преодоления стресса у медицинского персонала» (2015) получены данные о том, что использование юмора медицинскими работниками позволяет поддержать интерес к профессиональной деятельности. В стрессогенной ситуации обращение к юмору связано с применением ассертивных действий при которых специалист активно и последовательно отстаивает свои интересы, открыто заявляет о своих целях и намерениях, уважая интересы коллег. Медицинские работники с высокими показателями по шкале юмора отличаются большим количеством форм преодолевающего поведения и предпочтением здоровых моделей поведения в стрессогенных ситуациях. Они обладают высокими показателями активного уверенного поведения, вступления в социальные контакты, отличаются более высокой нервно-психической активностью [1].

Взгляды зарубежных исследователей на юмор в структуре эмоционального интеллекта во многом схожи с взглядами отечественных ученых.

Так, в статье Х. Беннет «Юмор в медицине» выделяет несколько областей применения юмора в медицине: юмор и здоровье, юмор и общение с пациентом, юмор и медицинский коллектив, юмор в медицинском образовании, юмор в медицинской литературе. Что касается профессионального здоровья медработников, юмор помогает переносить стрессовую ситуацию, облегчает уход за пациентом, способствует хорошим отношениям между коллегами, создает позитивную атмосферу в коллективе. Х. Беннет знакомит с особенностями использования юмора в данных областях, об уместности его применения в той или иной ситуации.

Работа К. Моран и М. Массам «Развитие юмора в чрезвычайной ситуации» раскрывает юмор в свете стратегии преодоления трудностей, способствующая адаптации специалистов к трудным и чрезвычайным ситуациям. Юмор активизирует защитные механизмы, делает человека невосприимчивым к воздействиям травмы, помогает выжить в сложной ситуации.

Вместе с тем феномен юмора является противоречивым и не используется как стратегия выживания непосредственно в ситуации стресса. Но во многих теориях признается, что юмор обеспечивает снятие напряжения, помогает переосмыслению ситуации или события.

По нашему мнению, решение данной проблемы имеет важное теоретическое и практическое значение, что говорит об актуальности исследования.

Целью нашей работы стало выявление взаимосвязей стилей юмора и эмоционального интеллекта (EQ).

Выборка составила 60 человек, в возрасте от 25 до 56 лет, сотрудники УЗ «Станция скорой и неотложной медицинской помощи» г. Витебска.

Так, на основании проведенного статистического анализа была определена сильная положительная взаимосвязь аффилиативного стиля юмора с интегральным уровнем эмоционального интеллекта ($p < 0,01$), аффилиативным стилем юмора и самомотивацией ($p < 0,01$), аффилиативным стилем юмора и распознаванием эмоций других людей ($p < 0,01$), аффилиативным стилем юмора и эмпатией ($p < 0,01$).

При проведении анализа связей агрессивного стиля юмора с компонентами эмоционального интеллекта, нами была выявлена особенность, заключающаяся в том, что между этими явлениями отмечается отрицательная корреляционная взаимосвязь. Так, была выявлена сильная отрицательная взаимосвязь между агрессивным стилем юмора и общим уровнем эмоционального интеллекта ($p < 0,01$), агрессивным стилем юмора и самомотивацией ($p < 0,01$), агрессивным стилем юмора и эмпатией ($p < 0,01$). Менее тесная отрицательная связь обнаруживается между агрессивным стилем юмора и межличностным эмоциональным интеллектом ($p < 0,05$), между агрессивным стилем юмора и внутриличностным эмоциональным интеллектом ($p < 0,05$), между агрессивным стилем юмора и эмоциональной осведомленностью ($p < 0,05$), между агрессивным стилем юмора и управлением эмоциями ($p < 0,05$).

Исходя из полученных результатов, можно сказать, что чем выше уровень аффилиативного стиля юмора, тем выше уровень развития таких компонентов эмоционального интеллекта, как его интегральный уровень, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей, которые имеют важное значение для преодоления стресса, в том числе и профессионального.

Высокий уровень агрессивного стиля юмора предполагает низкий уровень развития различных компонентов эмоционального интеллекта.

В проведенном исследовании нами была выявлена взаимосвязь между юмором и некоторыми компонентами эмоционального интеллекта. Чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше вероятность использования конструктивных стилей юмора, низкий уровень развития эмоционального интеллекта предполагает деструктивные его формы.

Таким образом, использование конструктивных форм юмора в медицинской деятельности имеет большое значение для специалиста. Умелое применение юмора в структуре эмоционального интеллекта в профессиональной деятельности медицинских работников является эффективным, безопасным, удобным, не затратным, позитивным, легким, профилактическим средством сохранения профессионального долголетия, здоровой психики, профилактикой профессиональных деформаций личности, поддержания статуса профессионала. Профессиональный юмор – атрибут человека, который умеет получать истинное удовольствие от жизни и работы.

1. *Артемьева Т.В.* Юмор как психологический ресурс преодоления стресса у медицинского персонала // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-1. URL: <http://science-education.ru/article/view?id=20438> (дата обращения: 28.08.2018).

2. *Веселова Е.К.* Психологическая деонтология: мировоззрение и нравственность личности: монография. СПб.: Изд-во С-Петербургского ун-та, 2002. 316 с.

3. *Плешакова Д.Р.* Исследование эмоционального интеллекта студентов-медиков // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5-1. С. 78–80.

4. *Светличная Т.Г.* Эмоциональный интеллект как инструмент повышения медицинской эффективности здравоохранения // Экология человека. 2014. № 10. С. 54–60.

РЕСУРСЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ

М.В. Фокина

Россия, Долгопрудный, Долгопрудненский техникум

E-mail: maria_fokina@mail.ru

Личностная и профессиональная самореализация педагога выступает ключевым ресурсом противостояния эмоциональному выгоранию. В статье рассматриваются особенности профессиональной деятельности педагогов, для которых характерны и не характерны признаки эмоционального выгорания. Предложены рекомендации администрации по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, признаки эмоционального выгорания, личностные и социально-психологические ресурсы противостояния эмоциональному выгоранию.

RESOURCES OF THE CONFRONTATION OF EMOTIONAL BURNOUT IN TEACHERS

M.V. Phokina

Russia, Dolgoprudny, Dolgoprudny technical school

E-mail: maria_fokina@mail.ru

The personal and professional self-realization of the teacher is a key resource of confrontation with emotional burnout. The article deals with the features of professional activity of teachers, which are characterized and not characterized by signs of emotional burnout. The recommendations of the administration on the prevention of emotional burnout of teachers.

Keywords: emotional burnout, signs of emotional burnout, personal and socio-psychological resources of confrontation with emotional burnout.

Современная концепция образования, обусловленная ФГОС нового поколения, требует от педагога способности актуализировать личностное развитие обучающихся, что невозможно без собственного личностного и профессионального благополучия преподавателя. Эмоциональное выгорание и другие состояния, связанные с так называемой психологической эмиграцией с работы, существенно препятствуют эффективной реализации современных образовательных целей педагогом [1; 2]. Поэтому способность педагога сохранять позитивную профессиональную направленность и преодолевать кризисные состояния в ходе осуществления профессиональной деятельности выступает важнейшим ресурсом, с одной стороны, современного образования, с другой – личностного благополучия педагога.

Деятельность любого педагога неизбежно оказывается в зоне риска формирования эмоционального выгорания. Особенно подвержены эмоциональному выгоранию педагоги, обладающие значительным профессиональным опытом: параллельно с накоплением опыта идет накопление пресыщения, потеря энтузиазма, переоценка смыслов профессиональной деятельности, что нередко сочетается с негативным отношением к современным образовательным инновациям. Однако анализ и наблюдение за профессиональной деятельностью педагогов позволяет выявить те ресурсы, которые способствуют противостоянию эмоциональному выгоранию.

В представленном пилотном исследовании основное внимание было уделено анализу профессиональной деятельности преподавателей предпенсионного и пенсионного возраста,

которые относятся к группе риска по возникновению эмоционального выгорания. С использованием методов наблюдения, анализа материалов бесед и консультаций было проведено качественное сравнение субъективных профессионально-личностных позиций педагогов. Мы сравнили педагогов, демонстрирующих очевидные признаки эмоционального выгорания, и педагогов, не проявляющих этих признаков. Подчеркнем, что педагогический стаж, условия работы, педагогическая нагрузка у педагогов обеих групп сходны.

К признакам эмоционального выгорания мы относили следующие:

- преобладание негативных, преимущественно астенических, переживаний в рабочих ситуациях: раздражительная слабость, повышенная чувствительность к громким звукам (в том числе, звукам голосов учащихся), обидчивость, мнительность; вообще – иррациональность и легкость возникновения негативных переживаний по поводу профессиональных ситуаций;
- преимущественно негативное, по типу психологического саботажа, реже – открытого протеста – отношение к образовательным инновациям как на уровне общих стратегий, так и на уровне конкретных предложений;
- отсутствие профессионального творчества, профессиональной инициативы, или минимум этих проявлений, в собственно преподавательской и в воспитательной работе с обучаемыми;
- частые жалобы на плохое самочувствие, возникающие в процессе реализации профессиональных задач (взаимодействие с учащимися, коллегами, администрацией) или в ответ на критику; при этом характер жалоб позволяет предположить психосоматический генезис проблем (скачки давления, головные боли, разлитые телесные боли, повышенная утомляемость, и пр.).

В противовес этому, педагоги, для которых не характерны признаки эмоционального выгорания, преимущественно проявляют такие черты, как:

- качественное многообразие эмоциональных переживаний в соответствии с контекстом ситуаций; обязательно – как минимум периодическое переживание удовлетворения, интереса, вдохновения, связанных с профессиональными ситуациями; наличие искренней симпатии и уважения хотя бы к доле коллег и учащихся;
- рефлексивное, критическое отношение к инновациям с сохранением способности открыто и конструктивно высказывать собственное мнение по их поводу; готовность принимать участие в инновационной деятельности при осмыслении позитивных возможностей достижения новых образовательных результатов;
- как минимум ситуативные проявления профессионального творчества и профессиональной инициативы; наличие интереса к трудовой деятельности;
- при выполнении профессиональных задач, а также в ответ на критику – преимущественно сосредоточенность на задаче; внутренний локус контроля.

Психологический анализ особенностей внутренней позиции, жизненных приоритетов педагогов предпенсионного и пенсионного возраста из групп с выраженными признаками эмоционального выгорания и без признаков эмоционального выгорания позволил выявить следующие внутриличностные ресурсы противостояния эмоциональному выгоранию.

1. Сохранение внутреннего интереса как минимум к некоторым областям профессионального содержания деятельности (самому предмету, педагогике, воспитательной работе); наличие интереса к исследовательской деятельности, разделяемого с учащимися.
2. Наличие навыков продуктивного сотрудничества с коллегами, администрацией и молодежью, связанных со здоровой самооценкой и профессиональным самоуважением.
3. Неавторитарная внутренняя профессиональная позиция педагога, подразумевающая признание неизбежности множества мнений, стратегий педагогической деятельности, понимание принципиальных психологических отличий молодого поколения от поколения педагогов.
4. Связь личного и профессионального опыта, рефлексивность.

К социально-психологическим ресурсам противостояния эмоциональному выгоранию педагогов относятся следующие.

1. Семейная поддержка.

2. Удовлетворенность ведущих потребностей.

3. Наличие сторонних интересов, наполняющих жизнь смыслами и содержанием, дающих эмоциональную удовлетворенность.

4. Недирективность руководства, обеспечивающая возможность педагогу сохранения субъективно привлекательной стратегии педагогической деятельности.

Таким образом, мы можем предложить ряд практических рекомендаций для администрации, способствующих профилактике эмоционального выгорания сотрудников.

Прежде всего, мы видим, что личностная и профессиональная самореализация выступают главным ресурсом противостояния эмоциональному выгоранию педагогов. Значит, администрация должна обеспечить такие условия профессиональной деятельности педагогов, которые максимально способствуют их самореализации. В нашем понимании это следующие.

1. Необходимо разносторонне стимулировать и поощрять участие педагогов в инновационной исследовательской и проектной деятельности, результаты которой должны транслироваться внутри коллектива конкретного образовательного учреждения и за его пределы. Это дает возможность перехода от рутинной педагогической деятельности к разнообразным формам ее работы, стимулирует профессиональное творчество и потенциал педагогов. Кроме того, косвенно это позволяет определить тех педагогов, которые не имеют установки на профессиональное самосовершенствование и не стремятся в полном объеме реализовать современные образовательные требования.

2. Образовательные инновации, предлагаемые для реализации педагогическим коллективом, должны быть представляемы для открытого критического обсуждения. На все вопросы, критические замечания и предложения к модификации, поступающие со стороны педагогического коллектива, должен быть представлен содержательный ответ. Необходим учет критических замечаний и предложений от педагогов для гибкой реализации образовательных инноваций.

3. Необходимо проводить специальную работу при поддержке психолога образовательного учреждения по выявлению признаков эмоционального выгорания педагогов и по его профилактике. При этом важно не останавливаться на констатации наличия/отсутствия эмоционального выгорания, а предлагать комплексные меры по его профилактике. В том числе, важно:

- помнить о том, что в группу риска по формированию эмоционального выгорания входят педагоги со значительным профессиональным опытом и высокой однотипной преподавательской нагрузкой; личностно неблагополучные педагоги и педагоги, находящиеся в критических жизненных ситуациях; педагоги, не проявляющие профессионального творчества и инициативы; педагоги, переживающие разочарование в собственной результативности или в эффективности современной системы образования;

- активно поощрять те формы профессиональной деятельности, в которых педагоги преодолевают профессиональный стресс, вызванный однотипностью трудовых нагрузок, и реализуют многообразные формы обучающей и воспитательной работы;

- усиливать коллективный поиск способов повышения качества обучения, в ходе которого каждый педагог проявляет собственные личностные и профессиональные ресурсы для трудовой самореализации;

- совершенствовать систему поощрений педагогов, в которой учитываются не только количественные показатели достижений, но и личностная и профессиональная активность.

1. Трунов Д.Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. 1998. № 8. С. 84–89.

2. Шпренгер Р. Мифы мотивации. Выходы из тупика. «Духовное познание». Калуга, 2004. 296 с.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОТРУДНИКОВ ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СИСТЕМЫ: ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Н.И. Чумак

*Луганская народная республика, Луганск, Луганский национальный университет им. Владимира Даля
E-mail: ninachumack@gmail.com*

В статье автором рассматриваются актуальные проблемы, связанные с эмоциональным выгоранием сотрудников, работающих в пенитенциарной системе. Автор рассматривает причины и особенности проявления профессиональных деформаций и предлагает рекомендации, которые направлены на предупреждение эмоционального выгорания сотрудников пенитенциарной системы.

Ключевые слова: психопрофилактика, эмоциональное выгорание, профессиональные деформации, деятельность в особых условиях.

PSYCHOLOGICAL STABILITY TO STRESS AND PROFESSIONAL AND MORAL DEFORMATION OF PENITENTIARY SYSTEM EMPLOYEES

N.I. Chumak

*Luhansk People's Republic, Lugansk, Lugansk National University named after Vladimir Dal
E-mail: ninachumack@gmail.com*

The article is devoted to the analysis of the main approaches to the study of psychological resistance to stress and the prevention of professional and moral deformation of employees of the penitentiary system. Generalized and systematized scientific concepts of stress resistance as a property of the individual, providing resistance to the negative influence of various sources of stress and a system of criteria for professional deformation of employees. It has been suggested that psychological resistance to stress must be investigated in relation to the effects of various sources of stress, to each of which the personality has an individual degree of resistance or, on the contrary, exposure to their negative influence on consequences of professional deformation of employees.

Keywords: psychoprophylaxis, emotional burnout, professional deformities, activity in special conditions.

Актуальность темы исследования. Сотрудники, работающие в пенитенциарных учреждениях, выполняют важную функцию защиты общества от преступников. В экстремальной ситуации работы с заключенными обостряются психологические проблемы, усиливается психологическая напряженность.

Степень научной разработанности проблемы. Следует заметить, что исследований, посвященных проблемам заключенных гораздо больше, чем исследований, посвященных категории людей, ответственной за этих заключенных. Несмотря на то, что исследуемая проблема специфики деятельности в пенитенциарной системе и деформации личности тюремного персонала рассматривалась в работах многих психологов (Ф.-Дж. Зимбардо, А.С. Макаренко, К. Хэйни, В.С. Мухина и др.), был проведен ряд исследований по данной теме (например, стенфордский тюремный эксперимент Ф.-Дж. Зимбардо), она остается недостаточно изученной. Проблема профессионального выгорания для представителей пенитенциарной системы является одной из наиболее актуальной и животрепещущих в современной психологической науке и практике. Специалисты, работающие в пенитенциарной системе – это категория лю-

дей – охранников, контролеров за исполнением наказания, воспитателей, социальных работников, психологов, сама остро нуждается в психологической диагностике и сопровождении [5, с. 231].

Изложение основного материала исследования. Как известно, психологическая напряженность усиливается, психологические проблемы обостряются в экстремальной ситуации работы с заключенными. Жизнь сотрудников пенитенциарной системы протекает в постоянном стрессе. Они испытывают депривацию от экстремальных условий своей деятельности. Среди экстремальных ситуаций их работы выделяют захваты заложников, массовые беспорядки, неповиновение и т. д. [8, с. 706]. Однако в большинстве исследований отмечаются сложности совершенно другого рода. Прежде всего, сама повседневная служба сотрудников УИС представляется как крайне напряженная [9, с. 21]. Один из основных факторов – скорее не сама вероятность конкретных экстремальных ситуаций, а контингент, с которым приходится работать. Еще – условия труда. «Кто бы что ни говорил, но в тюремной жизни нет никакой романтики – только жестокость, страдания, грязь, и к ним вольно или невольно вырабатывается привычка» [8, с. 309]. Еще раз следует также заметить, что поскольку деятельность работников пенитенциарных учреждений протекает в напряженных, конфликтных ситуациях, опасных для жизни обстоятельствах, у них формируется профессиональная и нравственная деформация. Сотрудники стремятся ужесточить условия отбывания наказания, уверены в позиции собственной правоты, нередко проявляют позицию правового нигилизма (сознательное игнорирование правовых предписаний, регламентирующих служебную деятельность). Так же у них наблюдается понижение доброжелательности, снижение позитивного эмоционального отношения не только к осужденным клиентам, но и ко всем людям; возрастает уровень агрессивности, раздражительности и подозрительности. Профессиональная деятельность в пенитенциарной системе реализуется в особых условиях, при этом угроза для жизни и здоровья сотрудников имеет социогенный характер. Для продуктивного воплощения в жизнь непростой профессиональной деятельности сотрудник пенитенциарной системы обязан обладать рядом черт личности, позволяющие ему быть подвижным, выдержанным, дисциплинированным и исполнительным, устойчивым и толерантным. Особо актуальным в пенитенциарной системе на данный момент является решение проблем, связанных с профилактикой профессионально-нравственной деформации сотрудника. Часто это понятие связывают со снижением эффективности профессиональной деятельности, изменениями человеческих качеств, и прежде всего нравственных, когда сотрудник теряет верное представление о смысле службы, не уважает себя за то, что работает в системе, воспринимает службу как средство достижения узкоэгоистических целей. Иногда в это понятие включают «утерю» способности самостоятельно мыслить, принимать решения, нешаблонно действовать. Пропадает инициатива, возникает мелочная регламентация своих действий. Одной из главных сторон деформации является «утеря» способности к самооценке. Происходит огрубление чувств, развивается черствость, конфликтность, раздражительность, нарастает неуравновешенность. Кроме того, явно снижается ориентировочная активность познавательных функций.

Профессиональная девиация состоит в незначительных, не носящих ярко выраженного негативного характера изменениях личностных качеств работника ИТУ. Как правило, это явление не приводит к отрицательным изменениям в основных личностных характеристиках, не влияет значительно на эффективность профессиональной деятельности.

Профессиональная деформация – это изменение профессиональных возможностей и личностных характеристик работника ИТУ в отрицательную сторону под влиянием условий и опыта профессиональной деятельности.

Феномен профессиональной деформации персонала заслуживает особого внимания. Когда говорят о профессиональной деформации, то имеют в виду влияние условий и содержания

профессиональной деятельности на негативное изменение личностных качеств и поведение сотрудников. Рукоприкладство, грубость, применение спецсредств без должной необходимости – это крайние формы проявления профессиональной деформации. На более ранних этапах службы личностные изменения проявляются лишь в усвоении профессионального жаргона, подражании некоторым манерам поведения осужденных, а в последующем – в потере способности к сопереживанию чужому горю, в формировании установки на ужесточение наказания.

Профессиональная деформация – это общечеловеческий социально-психологический феномен. Вполне благопристойные люди, когда им поручают общественно значимую деятельность и наделяют властными полномочиями, одновременно снимая индивидуальную ответственность за последствия своих действий, склонны к проявлению неоправданной жестокости ради выполнения поставленной перед ними задачи. Поэтому закономерно, что и в условиях пенитенциарного учреждения, где объектом карательно-воспитательного воздействия являются преступники (т. е. люди, нарушившие закон и зачастую имеющие выраженные человеческие пороки), по отношению к ним могут проявляться жестокие действия со стороны сотрудников [9, с. 269]. Отсутствие или определенные вариации комбинаций черт сотрудников пенитенциарных учреждений могут явиться предпосылками к формированию «синдрома профессионального выгорания» [3, с. 181].

«Синдром профессионального выгорания» (СПВ), как правило, определяется как долговременная стрессовая реакция, или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов. СПВ чаще всего зарождается и формируется вследствие накапливающегося, трудно подавляемого межличностного конфликта. В ядре синдрома – зачастую несоответствие между требованиями к работнику и его истинными возможностями. СПВ выступает как процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, выражающийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и уменьшения удовлетворения исполнением работы [1; 3; 4]. В процессе выполнения любой работы людям свойственно испытывать физические и нервно – психические нагрузки. Их величина может быть разнообразна в разных видах деятельности. При незначительных нагрузках, воздействующих постоянно, либо существенных разовых нагрузках бессознательно зажигаются естественные механизмы регуляции, и организм справляется с последствиями этих нагрузок сам, без сознательного участия человека (например, спит дольше обычного и просыпается отдохнувшим). В случаях же, когда нагрузки велики и действуют продолжительное время, важно сознательно применить различные приемы и способы, которые помогут организму восстановиться [5–7]. Существенные отрицательные последствия для личности сотрудников, работающих в исправительных учреждениях, проявляются в нарастании уровня тревожности и внутреннего напряжения; снижение творческой инициативы и самостоятельности в принятии необходимых решений, пассивности в профессиональной деятельности; намеренном уходе от ситуаций, требующих оперативного решения, принятия на себя ответственности. Все это можно оценивать, как начальные этапы профессионального выгорания.

Возможными проявлениями такого состояния являются: усталость, психосоматические недомогания, чувство эмоционального истощения, негативное отношение к труду, к окружающим, негативная «Я-концепция», раздражительность, напряженность, тревожность, гнев, «упаднические» настроения, пессимизм, цинизм, апатия. При чрезмерном волнении, напряженности, запредельной профессиональной психологической усталости у сотрудника отмечается эмоциональная неустойчивость, подверженность неблагоприятному влиянию среды осужденных, потеря эмпатии, неприязнь к службе, ощущение профессионального бессилия, формирование установки на ужесточение наказания и пр. Это приводит, как правило, к профессиональному психологическому выгоранию [7–9].

У сотрудников пенитенциарной системы условия работы далеко не комфортные. Работники сталкиваются не только с физиологическими факторами, связанными с условиями их труда (гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппарат и т. д.), но и с психологическими и организационными трудностями: необходимо быть все время «в форме», невозможно выбирать клиентов, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т. д. При такой работе день за днем уровень напряженности может накапливаться. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, утомляемость. Могут быть и индивидуальные ее проявления. При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя сам. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с коллегами и подозреваемыми, обвиняемыми и осужденными [4, с. 98; 5, с. 47].

Чрезвычайно важным для сотрудника пенитенциарной системы является навык самообладания, который рассматривается в психологии как показатель социальной и эмоциональной зрелости личности. Следует подчеркнуть, что самообладание – это не столько качество личности, сколько процесс управления своим поведением в экстремальной ситуации.

В связи с тем, что сотруднику пенитенциарных учреждений часто приходится бывать именно в таких ситуациях, ему необходимо специально развивать в себе способности и навыки самообладания [2, с. 120]. На практике для поддержания и укрепления здоровья кадров пенитенциарной системы используются (хотя явно не в достаточной мере) индивидуальные, групповые, коллективные системы. Например, психологические приемы самозащиты в ситуациях «негативного общения»; комнаты и методики релаксации, психологической разгрузки; индивидуальная и групповая психотерапия; периодические медицинские осмотры и оказание врачебной помощи; предоставление путевок по льготным ценам в санатории, дома отдыха, пансионаты; занятия физкультурой и др. [9, с. 229].

Для пенитенциарной системы весьма значимой была названа проблема защиты самих сотрудников. Рядовые сотрудники и руководители подразделений, оказавшиеся «в зоне повышенного риска» из-за непредсказуемого поведения осужденных. Это приводило к психологическим расстройствам и травмам специалистов, но представляло опасность для жизни [7, с. 167; 8, с. 312]. Чтобы избежать «синдрома профессионального выгорания», сотрудник пенитенциарной системы должен изредка, оценивать свою жизнь – живет ли он так, как ему хочется.

Таким образом, главной профилактической мерой профессиональных деформаций личности должен быть постоянный творческий момент в деятельности, расширение вариантов профессиональных задач, разнообразие круга общения. Формирование личности – длительный процесс. Поэтому на начальных этапах деятельности, а лучше – профессионального обучения, целесообразно учитывать индивидуальные особенности личности при построении учебно-тренировочного процесса и постановке профессиональных задач. Большая роль в борьбе с СПВ принадлежит прежде всего самому работнику. Соблюдая рекомендации, сотрудник не только сможет предотвратить возникновение синдрома выгорания, но и достичь снижения степени его выраженности. В качестве рекомендаций предлагаем некоторые психопрофилактические мероприятия, которые могут быть применимы в целях предотвращения эмоционального выгорания сотрудников пенитенциарной системы.

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей.
2. Использование тайм-аутов.
3. Овладение умениями и навыками саморегуляции.
4. Профессиональное развитие и самосовершенствование.

5. Избегание ненужной конкуренции.
6. Эмоциональное общение.
7. Поддержание хорошей физической формы.

-
1. *Безносков С.П.* Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. С. 152.
 2. *Деев А.А., Ложкин Г.В., Спасенников В.В.* Автоматизация процедуры обследования при использовании 16-факторного личностного опросника // Психологический журнал. 2015. № 6. С. 114–121.
 3. *Ильина Е.С.* Экстремальная профессия – сотрудник УИС // Развитие личности. 2013. № 4. С. 181–189.
 4. *Конючас Р.* Психологическое консультирование и групповая психотерапия. М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2013. 462 с.
 5. *Макарова Г.А.* Синдром эмоционального выгорания. СПб.: Речь, 2005.
 6. *Макарова Л.В.* Консультант и клиент: Трудности профессионального взаимодействия и возможности построения новых отношений // Работник социальной службы. 2013. № 9. С. 44–53.
 7. *Мироненко И.А.* Современные теории в психологии личности. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2014. 234 с.
 8. *Поливаева Н.П.* Профессиональное выгорание сотрудников правоохранительных органов и УИС: признаки и пути преодоления // Актуальные проблемы деятельности подразделений УИС: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. Воронеж. Изд-во: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2012. С. 706–712.
 9. *Спасенников В.В., Торбин С.И., Федотов С.Н., Смирнов Ю.И.* Устройство для оценки психологической совместимости испытуемых // Патент на изобретение RUS 1809455 07.09.1990.

СИТУАЦИОННЫЙ КОНТЕКСТ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ (НА ПРИМЕРЕ СОТРУДНИКОВ БАНКА)

И.В. Шагарова

*Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского
E-mail: ishagarova@yandex.ru*

Статья посвящена исследованию профессионального стресса сотрудников банка. В исследовании определялись стрессовые ситуации в профессиональной деятельности и стратегии совладания с ним у сотрудников банка. Было показано, что к ситуациям профессионального стресса относятся прохождение аттестации и установление контакта с клиентами. Для совладания с этими ситуациями часто используются стратегии активного преодоления, направленные на решение проблемы.

Ключевые слова: профессиональные стрессовые ситуации, уровень стресса, копинг-поведение, стратегии копинг-поведения.

SITUATIONAL CONTEXT AND PERSONALITY STRATEGIES IN PROFESSIONAL STRESS SITUATIONS (ON THE EXAMPLE OF THE BANK EMPLOYEES)

I.V. Shagarova

*Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University
E-mail: ishagarova@yandex.ru*

The article is devoted to the study of professional stress of the bank's employees. The study identified stressful situations in the professional activity and coping strategy with the bank's employees. It was shown that the situations of professional stress include passing attestation and establishing contact with clients. To cope with these situations, active coping strategies are often used to solve the problem.

Keywords: professional stress situations, stress level, coping behavior, strategies of coping behavior.

Профессиональная деятельность является неотъемлемой частью жизни личности и включает в себя возможность профессионального развития, роста, профессиональных достижений, возможности самореализации. Вместе с тем, профессиональная деятельность связана с некоторыми трудностями, ситуациями, которые личность может оценивать как сложные, стрессовые и требующие преодоления.

Профессиональные стрессовые ситуации являются одной из разновидностей трудных жизненных ситуаций. Бесспорно, подобные ситуации выступают в качестве негативных раздражителей, неразрешенность которых приводит к неблагоприятным последствиям для каждого отдельного сотрудника в рамках его профессиональной деятельности, оказывает влияние на его внутреннее состояние и самочувствие, производительность труда, коммуникации с клиентами, коллегами, а также руководством. Способность личности к преодолению стресса в рамках профессиональной деятельности может способствовать его профессиональному развитию.

В настоящее время в психологической науке уделяется много внимания проблеме преодолевающего поведения личности. Среди авторов, работы которых посвящены изучению

закономерностей копинг-поведения, можно отметить таких авторов, как Л.И. Анцыферова [1], Л.И. Дементий [2], С.К. Нартова-Бочавер[5] и др.

Согласно мнению С.К. Нартовой-Бочавер, «копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с её собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [5, с. 21].

Целью данного исследования стало изучение профессиональных стрессовых ситуаций и стратегий копинг-поведения сотрудников банка.

Реализация цели осуществлялась посредством решения следующих исследовательских задач:

1. Выявить стрессовые ситуации в профессиональной деятельности сотрудников банка.
2. Определить стратегии копинг-поведения сотрудников банка в профессиональных стрессовых ситуациях.

Первая гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что наиболее стрессогенными ситуациями в профессиональной деятельности сотрудников банка является ситуации, связанные с возникновением конфликтов и ситуации, возникающие при взаимодействии с руководителем;

Другой гипотезой исследования стало предположение о том, что сотрудники банка в профессиональных стрессовых ситуациях склонны к использованию проблемно-ориентированного копинга, а именно стратегий активного копинга, планирования, поиска активной общественной поддержки, положительного истолкования и роста, принятия.

Выборку составили 47 сотрудников отделов продаж и клиентского обслуживания (ОПиКО) УРСА Банка. Возраст участников исследования находится в диапазоне от 20 до 35 лет, стаж работы – от 1 года до 3-х лет.

Для изучения ситуационного контекста копинга использовался авторский опросник, для диагностики копинг-стратегий – методика К. Карвера в адаптации Л.И. Дементий [2].

Авторский опросник был составлен на основе анализа научной литературы с опорой на работы таких авторов, как Ю.В. Щербатых [6], А.Л. Купер, Дж. Маршалл [3], Леонова А.Б [4], а также результатов пилотажного исследования. Пилотажное исследование проводилось в форме опроса сотрудников банка, а также специалистов отдела по работе с персоналом и включал вопросы о ситуациях, которые оцениваются сотрудниками как трудные и стрессогенные.

Опросник включал 80 пунктов (из них 2 открытых), которые касались трудных ситуаций, которые могут оцениваться как стрессогенные. Трудные ситуации в опроснике подразделялись на 10 блоков: «ситуации, связанные с установлением контакта»; «ситуации, связанные с работой с возражениями клиентов»; «ситуации, связанные с выполнением должностных обязанностей»; «ситуации, связанные с возникновением конфликтных ситуаций»; «ситуации, возникающие при взаимодействии с руководителем»; «ситуации, возникающие при взаимодействии с коллегами»; «ситуации, вызванные неблагоприятными условиями труда»; «ситуации, связанные с прохождением аттестации»; «ситуации, связанные с мотивацией труда»; «трудности в выявлении потребностей клиента».

При исследовании профессиональных стрессовых ситуаций были получены следующие данные. Наиболее высокий уровень стресса сотрудниками банка отмечается в блоке ситуаций, связанных с прохождением аттестации. Большинство сотрудников банка опасаются участвовать в аттестации на повышение заработной платы, повышения должности, перевода в другое подразделение. Большая часть специалистов отдела клиентского обслуживания и продаж пугает содержание вопросов, которые будут задаваться руководителями при собеседовании; страх неуспешного прохождения аттестации; опасение обсуждения личностных характеристик, а также озвучивание некорректных вопросов. По-видимому, уровень стресса в ситуации аттестации оценивается более высоко, поскольку данная ситуация является важным

этапом в работе специалистов банковской сферы и определяет дальнейшее сотрудничество банка с конкретным сотрудником.

Также достаточно высоко оценивается уровень стресса в блоке ситуаций, связанных с установлением контакта с клиентами. Таким образом, большинство сотрудников банка испытывают серьезные затруднения при общении с клиентами противоположного пола, с лицами кавказской и азиатской наружности, с людьми разных возрастных групп (особенно с пожилыми людьми), с лицами с высоким социальным статусом (vip-клиенты); начинают теряться и волноваться, когда клиент начинает задавать много вопросов.

Средним уровнем стресса сотрудниками банка оцениваются ситуации, связанные с работой с возражениями клиентов; ситуации, связанные с выполнением должностных обязанностей; ситуации, связанные с возникновением конфликтов.

Достаточно низким уровнем стресса оцениваются ситуации, возникающие при взаимодействии с руководителем; ситуации, возникающие при взаимодействии с коллегами; ситуации, вызванные неблагоприятными условиями труда; ситуации, связанные с прохождением аттестации; ситуации, связанные с мотивацией труда; трудности в выявлении потребностей клиента.

Второй этап исследования был посвящен изучению копинг-стратегий сотрудников банка в профессиональных стрессовых ситуациях. Чаще других в данных ситуациях используются стратегии «Положительное истолкование и личностный рост», «Планирование», «Активный копинг», «Поиск активной общественной поддержки», «Поиск эмоциональной общественной поддержки», а также «Подавление конкурирующей деятельности». Редко сотрудники банка прибегают к использованию стратегий «Использование алкоголя и наркотических веществ», «Поведенческое отстранение» и «Обращение к религии». Для сотрудников банка в профессиональных стрессовых ситуациях характерно планировать и использовать действия, направленные на решение проблем, возникающих в профессиональной деятельности, находить положительные стороны в сложившихся условиях и использовать опыт, полученный в данных ситуациях для личностного и профессионального роста. Кроме того, сотрудники банка склонны концентрироваться на решении сложных ситуаций, а также обращаться за помощью, советом, поддержкой к коллегам, близким людям и руководителям.

Таким образом, исследование позволило определить наиболее трудные, стрессогенные ситуации, с которыми сталкиваются сотрудники банка при выполнении своих профессиональных обязанностей, выявить стратегии совладания с данными ситуациями, что дает основание для разработки программ психологической помощи, консультирования и обучения специалистов банковской сферы оптимальным способам преодоления профессионального стресса.

1. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–16.

2. *Дементий Л.И.* К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. № 3. С. 20–25.

3. *Купер К.Л., Маршалл Дж.* Источники стресса «белых воротничков» // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / сост. А.Б. Леонова, О.Н. Чернышева. М.: Радикс, 1995. С. 176–196.

4. *Леонова А.Б.* Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 24. № 2. С. 75–85.

5. *Нартова-Бочавер С.К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–29.

6. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса. М.: ЭКСМО, 2006. 304 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ-МОЛОДЫХ МЕНЕДЖЕРОВ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ АДАПТАЦИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.М. Шингаев

*Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования
E-mail: sshingaev@mail.ru*

В статье рассматривается проблема стресса и профессионального здоровья молодых специалистов при выходе на рынок труда. Представлены результаты эмпирического исследования, связанного с изучением психологических аспектов профессионального здоровья выпускников вузов. Предложены основные направления психологического обеспечения профессионального здоровья молодых менеджеров в трудной жизненной ситуации адаптации к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: выпускники вузов-молодые менеджеры, профессиональное здоровье, стресс, факторы риска, психологическое обеспечение.

PSYCHOLOGICAL ENSURING PROFESSIONAL HEALTH OF GRADUATES OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS-YOUNG PEOPLE OF MANAGERS IN THE DIFFICULT LIFE SITUATION OF ADAPTATION TO PROFESSIONAL ACTIVITY

S.M. Shingaev

*Russia, St. Petersburg, St. Petersburg Academy of Post-degree Pedagogical Education
E-mail: sshingaev@mail.ru*

In this article the problem of a stress and professional health of young specialists at work entry into the market is considered. Results of the empirical research connected with studying of psychological aspects of professional health of university graduates are presented. The main directions of psychological ensuring professional health of young managers in a difficult life situation of adaptation to professionally activity are offered.

Keywords: graduates of higher education institutions-young people managers, professional health, stress, risk factors, psychological providing.

Рассматривая профессиональный путь человека как непрерывный, распределенный по времени процесс прохождения субъектом профессиональной деятельности ряда этапов («вход в профессию» – профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация, регулярная профессиональная деятельность, повышение профессиональной квалификации, «выход из профессии»), мы неминуемо выделяем те, которые выступают как наиболее сложные, вызывающие повышенный уровень энергозатрат человека и во многом оказывающие влияние на эффективность дальнейшей профессиональной деятельности.

Адаптация молодого специалиста к профессиональной деятельности после выпуска из вуза – это и приспособление его к новым условиям жизнедеятельности, и активное усвоение новых норм профессионального общения, вхождение в принципиально иную, нежели студенческая, социально-психологическую среду [1–6]. Мы считаем обоснованным определять этап адаптации выпускников вузов к профессиональной деятельности как трудную жизненную ситуацию, исходя из следующих посылов. Молодые специалисты осознают как трудные новые для них условия с точки зрения влияния следующих факторов: 1) поведенческий (по-

нимание невозможности следовать привычным по студенческой жизни образцам поведения и необходимости перестраивания на новые паттерны); 2) когнитивный (понимание несоответствия имеющихся знаний, умений и навыков, полученных в вузе, и требуемых компетенций на рабочем месте); 3) организационный (сложности с трудоустройством ввиду отсутствия опыта работы и высокими запросами со стороны работодателей).

Прежде всего, на наш взгляд, основная сложность возникает у молодых специалистов в связи с тем, что выходя на новый этап своего профессионального развития (переход с этапа профессиональной подготовки на этап адаптации к профессиональной деятельности), они сталкиваются как с новыми требованиями внешней среды, так и обнаруживают достаточно отчетливое несоответствие между накопленными ими в процессе обучения академическими знаниями и реальным практическим наполнением профессиональной деятельности. Исходя из этого, на психологическом уровне для них это выступает как стрессовая ситуация, и в связи с этим возникают психологические проблемы [1; 3]. Отсюда важным качеством молодого специалиста становится стрессоустойчивость.

Как показывают наши исследования [7], основными недостатками в организации и условиях труда, негативно влияющими на процесс профессиональной адаптации и состояние здоровья молодых специалистов выступают: нерациональная организация рабочего места; недостаточная обеспеченность необходимыми материалами; отсутствие ясности в определении должностных обязанностей и перспектив карьерного роста; неритмичная работа («штурмовщина»); неудобный режим работы; удаленность работы от места жительства; неадекватная оплата труда; ошибки руководства и сложный социально-психологический климат в трудовом коллективе.

Существенное влияние на прохождение адаптационного процесса оказывают индивидуально-психологические особенности личности адаптанта, связанные с типом его нервной системы, степенью тревожности, уровнем мотивации, адекватностью самооценки личностных качеств и профессиональных возможностей, комплексом волевых характеристик (самостоятельностью, самоконтролем, эмоциональной устойчивостью), а также склонностью к сотрудничеству и коммуникативными способностями.

Для исследования психологических аспектов профессионального здоровья молодых специалистов на этапе профессиональной адаптации нами была сформирована выборка из 90 человек, окончивших различные вузы по направлению «Менеджмент» и работающих по специальности до 2-х лет. При этом изучались: процесс адаптации на рабочем месте; вопросы сохранения профессионального здоровья молодых менеджеров; симптомы стресса, чаще всего наблюдаемые молодыми менеджерами у себя; факторы риска, связанные с профессиональной деятельностью и негативно влияющие на здоровье; критерии успешной адаптации; здоровье в системе ценностей [8].

Для того, чтобы оценить, насколько успешно молодые менеджеры преодолевают такую трудную жизненную ситуацию, как адаптация к профессиональной деятельности, мы рассмотрели психологические аспекты эффективности прохождения молодыми менеджерами адаптационного процесса, касающиеся: удовлетворенности выполняемой работой, эмоционального комфорта на работе, степени удовлетворенности отношениями с окружающими (коллегами, начальством, подчиненными), социально-психологической совместимости, поддержкой со стороны коллег и начальства на этом этапе профессионального пути, совпадения-несовпадения представлений о работе организации, ожидаемой и фактической оплаты труда, субъективного оценивания собственной работоспособности, восприятия перспектив профессионального/карьерного роста и др.

Основными факторами риска профессиональной деятельности, негативно влияющими на здоровье, по мнению молодых менеджеров, выступают сложности во взаимоотношениях

на работе (с коллегами, начальством, клиентами), большое количество контактов с разными людьми и, как следствие, частые межличностные конфликты, взаимодействие с обиженными, недовольными, раздраженными клиентами – эта группа факторов риска занимает 50 % от всех перечисленных негативных сторон в работе молодых менеджеров [8]. Большое значение также оказывают сложные условия труда на рабочем месте; трудность выполняемой деятельности (постоянные изменения в работе; работа без выходных; ненормированный прием пищи, нехватка отдыха (сна); неточное определение обязанностей; большое количество поступающей новой информации; состояние неопределенности, сопровождающее большую часть выполняемой работы; постоянный dead-line).

Установлено, что чем сложнее протекает адаптационный период, тем мрачнее прогнозы молодых менеджеров. Так, чем более стрессогенным считают они нынешний этап своей работы, тем больше, на их взгляд, работа забирает ресурсы их здоровья и менее успешно они проходят адаптацию к профессии ($p < 0,05$). Одновременно в представлении молодых менеджеров есть устойчивая положительная связь между успешностью прохождения адаптационного периода и успешностью в профессиональной деятельности ($p < 0,01$) [7]. «Платой» за адаптацию, как правило, выступают симптомы стресса, которые наблюдают у себя молодые менеджеры: чувство усталости (73 % респондентов отмечают у себя этот симптом), повышенная раздражительность (44 %), мышечное напряжение (40 %), нарушения сна (33 %), подавленное настроение (31 %) и др.

Оказываясь в стрессовых ситуациях, молодые менеджеры чаще всего прибегают к следующим способам снятия стресса: общение с друзьями (78 % респондентов применяют такой способ), сон и юмор (по 63 %), музыка (58 %), вода (бассейн, душ, баня, сауна) (53 %).

Рассматривая процесс адаптации менеджеров к профессиональной деятельности, мы вышли на понимание «барьеров адаптации», критериев успешности прохождения адаптационного периода в жизни молодых специалистов. Оценивая по шкале от 0 до 100 %, насколько успешны они сейчас в профессиональной деятельности, молодые менеджеры в среднем дают 62 %. При этом 34 % респондентов оценивают свою успешность в 50 % и менее. Небольшое время нахождения в профессии не позволяет рассчитывать на заметные достижения и успехи, поэтому, скорее всего, и такие невысокие показатели успешности. Одновременно менеджеры оценивают успешность прохождения адаптационного периода в среднем на 76 % (по 100%-шкале), отмечая следующие критерии успешности адаптации: в первую очередь, легкость нахождения общего языка с коллегами по работе – «руководство и коллеги стали уважительно относиться, профессиональное общение стало более мягким, дружеским» (17 %); успешность и качество выполняемых работ (16 %); удовольствие, получаемое от выполняемой работы, – «когда с радостью идешь на работу, готов ловить каждый момент в работе, чтобы научиться новому» (15 %); рост заработной платы и повышение в должности (12 %); наращивание профессионализма – «быстрое восприятие новой информации и умелое использовании ее по мере необходимости» (12 %) [8].

Высокие адаптивные возможности к сохранению профессионального здоровья демонстрируют молодые менеджеры, имеющие высокую осознанность роли здоровья в успешном прохождении длительного профессионального пути, высокий уровень функционирования механизмов психосаморегуляции (широкий спектр способов снятия стресса и поддержания здорового образа жизни, умение находить и сохранять баланс «работа / личная жизнь»), высокую эмоциональную устойчивость, приемлемый уровень психического напряжения, испытываемого на рабочем месте, высокие коммуникативные способности (умение устанавливать и поддерживать межличностные контакты с руководством, коллегами, подчиненными, клиентами, партнерами).

К основным направлениям психологического обеспечения профессионального здоровья молодых специалистов, проходящих этап адаптации к новому для них виду профессиональной деятельности и, соответственно, способствующим успешное разрешение данной трудной жизненной ситуации, мы относим:

- разработку и внедрение методики проведения стресс-аудита молодых сотрудников в организации (оценка уровня стресса у сотрудников, в отделе/подразделении, в организации в целом), в т.ч. анализ «барьеров адаптации» в организации и минимизация их негативного воздействия;
- изучение психологических переменных, прямо или косвенно влияющих на сохранение и укрепление профессионального здоровья (психологический климат в коллективе, специфические требования к рабочему месту и др.);
- мониторинг системы ценностей; адаптация будет протекать легче, когда система ценностей менеджера сбалансирована и когда «здоровье» в этой системе ценностей находится на однопорядковом уровне наравне с такой ценностью, как «работа, приносящая моральное и материальное удовлетворение»;
- обязательное закрепление за молодым менеджером опытного наставника, который может быстрее и качественнее пройти этап адаптации и достижения конгруэнтности с профессией;
- личное включение непосредственного начальника молодого менеджера в возникающие с ним нестандартные ситуации (в том числе в конфликтные) и осуществление моральной поддержки;
- разработка рекомендаций выпускнику-молодому менеджеру, позволяющих поддерживать профессиональное здоровье на этом сложном этапе – «Первая встреча с работодателем: как избежать стресса», «Как себя вести на новом рабочем месте»;
- обучение молодых менеджеров поведению, обеспечивающему профессиональное самосохранение – комплекс мер по сохранению целостности личности, ее здоровья в профессиональной деятельности: готовность к постоянному самоизменению с учетом изменяющихся условий работы на этапе адаптации [7].

1. Арискин М.В., Медведева Л.М., Немова Е.Ю. Адаптация выпускников вузов при выходе на рынок труда. Основные проблемы // Молодой ученый. 2015. № 10. С. 1053–1054.

2. Володина Н.В. Адаптация персонала. Российский опыт построения комплексной системы. М.: ЭКСМО, 2008. 127 с.

3. Колмогорова И.К. Исследование и анализ адаптации к профессиональной деятельности выпускников вуза гуманитарного профиля // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. Вып. 5 (87). С. 50–55.

4. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб.: Медицинская пресса, 2002. 352 с.

5. Рубанова Е.Ю. Психологическая готовность выпускников вуза к профессиональной деятельности // Электронное научное издание «Ученые заметки ТОГУ». Томск, 2011. Т. 2, № 1. С. 53–62.

6. Цыпина О.Б. Социально-профессиональная адаптация выпускников вузов: региональный аспект: дис. ... канд. соц. наук. Пенза, 2001. 177 с.

7. Шингаев С.М. Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров: дис. ... д-ра психол. наук. СПб.: СПбГУ, 2014. 556 с.

8. Шингаев С.М. Профессиональное здоровье молодых менеджеров на этапе адаптации к профессиональной деятельности // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 5. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=10540> (дата обращения: 20.08.2018).

ПСИХОТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

УДК 159.9.17

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ К ХРОНИЧЕСКОМУ СОМАТИЧЕСКОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ

И.Н. Абросимов

*Россия, Москва, Московский государственный медико-стоматологический университет им. А.И. Евдокимова
E-mail: i.abrosimov@bk.ru*

В статье описаны результаты эмпирического исследования, которые указывают на связь совладающего поведения пациента в условиях хронического заболевания с другими показателями и предикторами эффективности адаптации к болезни.

Ключевые слова: совладающее поведение, совладающее с болезнью поведение, адаптация к хронической болезни.

COPING BEHAVIOR IN THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF THE PERSON TO CHRONIC SOMATIC DISEASE

I.N. Abrosimov

*Russia, Moscow, A.I. Yevdokimov Moscow State University of Medicine and Dentistry
E-mail: i.abrosimov@bk.ru*

The article describes the results of an empirical study that indicates the relationship between coping behavior of a patient in a chronic disease with other indicators and predictors of the effectiveness of adaptation to the disease.

Keywords: coping behavior, coping with illness behavior, adaptation to chronic illness.

Введение. Актуальность настоящего исследования обусловлена значительным ростом практических и теоретических разработок современной отечественной и зарубежной клинической психологии в области адаптации личности к имеющемуся заболеванию, подчеркивающих важность здоровье-сберегающего и здоровье-ориентированного поведения пациента для повышения эффективности процессов лечения и реабилитации пациента [4].

Анализ моделей изменения поведения в отношении здоровья и рискованного поведения позволяет условно рассмотреть активность индивида в отношении своего здоровья как: 1) имеющую определенные этапы перехода от патологии к норме; 2) позволяющую индивиду «перемещаться» по оси континуума «болезнь-здоровье»; 3) результат или важную составляющую процесса саморегуляции личности в условиях болезни. Именно описание механизмов саморегуляции не ограничивается этапами готовности и силой намерения личности для изменения поведения, а рассматривает активное применение личностью стратегий по преодолению

нежелательного состояния [1]. В рамках данного подхода авторы все чаще рассматривают такие конструкты как восприятие болезни, внутренняя картина болезни и лечения, комплаенс, качество жизни пациента в соотношении с показателями его копинг-ресурсов и копинг-стратегий [2; 3].

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 80 пациентов с муковисцидозом (шифр по МКБ-10 E84.0) мужского (35 человек) и женского (45 человек) полов, проходящих плановое стационарное (60 человек) и амбулаторное (20 человек) лечение, в возрасте от 18 до 28 лет (средний возраст – $23,7 \pm 4,8$ года). У всех пациентов заболевание характеризовалось диффузной тяжелой симптоматической картиной (нарушение функций дыхания и пищеварения), которая манифестировала в раннем детстве и служила причиной высокой вероятности летального исхода. Клинической базой исследования являлась лаборатория муковисцидоза ГБУЗ г. Москвы «ГКБ № 57 ДЗ г. Москвы» при НИИ пульмонологии МЗ РФ.

При обследовании пациентов были использованы следующие психодиагностические методики: 1. «Краткий опросник восприятия болезни» (Broadbent E., et al., 2006; Адаптация Ялтонский В.М., Ялтонская А.В., Сирота Н.А., Московченко Д.В., 2017). Измеряемые параметры: Идентификация заболевания, Последствия болезни, Течение болезни, Контроль болезни, Контроль лечения, Озабоченность болезнью, Понимание болезни. 2. Опросник «Личностный смысл болезни» (На основе классификации Z. Lipowski; Ялтонский В.М., 2007). Измеряемые параметры: Позитивные и негативные смыслы – Расплата, Слабость, Потеря, Угроза, Облегчение, Помощь, Вызов, Опыт. 3. Опросник эмоционального реагирования на болезнь (Ялтонский В.М., 2007). Определяет спектр переживаемых эмоций и их интенсивность. 4. Опросник «Приверженность лечению при муковисцидозе» (Masterson, T.L., 2007; русскоязычная версия Ялтонского В.М.). Описывает уровень приверженности пациента предписанным формам лечения. 5. Опросник качества жизни (SF-36 Health Status Survey, Ware J.E., et al., 1994). Измеряемые параметры качества жизни: Физическое функционирование, Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием, Интенсивность боли, Общее состояние здоровья, Жизненная активность, Социальное функционирование, Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием, Психическое здоровье. 6. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» (Вассерман Л.И. и соавт. 2009). Измеряемые копинг-стратегии: Конфронтация, Дистанцирование, Бегство-избегание, Самоконтроль, Поиск социальной поддержки, Принятие ответственности, Планирование решения проблем, Позитивная переоценка. 7. Опросник «Совладающее поведение при муковисцидозе» (Abbot J., 2001; русскоязычная версия Ялтонского В.М., 2010). Измеряемые стратегии совладания с муковисцидозом: Оптимизм, Надежда, Отвлечение, Избегание. Применялся пакет программ статистической обработки данных SPSS (v.20, 2011).

Полученные результаты. Применение методов факторного и кластерного анализа в отношении результатов исследования стратегий совладающего поведения позволило выделить внутри выборки пациентов с муковисцидозом двух кластеров-групп: группа А (n = 42) – пациенты с преобладанием фактора «адаптивное совладание» (в фактор вошли стратегии оптимизм – r (значение факторной нагрузки) = 0,937, надежда – r = 0,803, позитивная переоценка – r = 0,771, планирование решения проблем – r = 0,686); группа Б (n = 35) – пациенты с преобладанием фактора «малоадаптивное совладание» (в фактор вошли стратегии бегство-избегание – r = 0,885, принятие ответственности – r = 0,826, конфронтация – 0,763).

Исследование показателей, участвующих в процессе саморегуляции личности в условиях болезни (восприятие болезни, личностный смысл болезни, эмоциональное реагирование на болезнь).

В группе пациентов адаптивно совладающих с заболеванием (группа А) статистически значимо выше показатели восприятия болезни «Понимание» ($8,4 \pm 1,35$, $6,3 \pm 2,83$; $p = 0,040$),

«Идентификация» ($7,8 \pm 1,61$, $5,3 \pm 1,87$; $p = 0,003$), «Последствия» ($7,0 \pm 2,0$, $4,17 \pm 2,25$; $p = 0,005$). При этом в группе Б (малоадаптивное совладание), статистически значимо выше ($3,7 \pm 0,82$, $1,85 \pm 1,57$; $p = 0,002$) суммарный показатель негативных смыслов болезни (Враг, наказание, слабость, угроза) и статистически значимо ниже ($1,55 \pm 0,85$, $0,88 \pm 0,6$; $p = 0,041$) суммарный показатель положительного эмоционального реагирования на болезнь (надежда, удивление, уверенность, радость от преодоления, благодарность за поддержку), чем в группе А (адаптивное совладание).

То есть, важным предиктором выбора стратегий совладающего с тяжелым заболеванием поведения являются параметры субъективного восприятия пациентом имеющейся болезни. Комплексная оценка заболевания как достаточно понятного, имеющего узнаваемые проявления на телесном уровне и серьезные негативные последствия для дальнейшей жизни, активизирует систему защитно-совладающих механизмов саморегуляции личности, которые направлены на повышение ее адаптации и непосредственное преодоление болезни. Недооценка соответствующих параметров восприятия болезни отражается в выборе защитно-избегающего и конфронтационного поведения. Подобные способы реагирования хотя и выполняют важную протективную функцию в отношении токсичных эмоциональных состояний, однако в условиях болезни расцениваются как малоадаптивные, поскольку снижают готовность индивида к активным действиям по преодолению болезни. Также в качестве факторов, обуславливающих выбор малоадаптивных стратегий, могут быть рассмотрены приписываемый заболеванию негативный личностный смысл и интенсивные эмоциональные переживания. Вера пациента в непреодолимость и фатальность ситуации болезни также приводит к попыткам редуцирования (путем избегания) сопутствующих токсичных эмоций и, как правило, к реакции «замирания» в отношении активного преодоления болезни.

Исследование показателей адаптации к болезни (приверженность лечению, качество жизни).

Пациенты, характеризующиеся выбором адаптивных в условиях болезни стратегий (группа А), обнаруживают статистически значимо более высокие показатели приверженности лечению антибиотиками (перорально – $4,5 \pm 0,85$, $3,33 \pm 0,78$, $p = 0,004$; в виде аэрозоля – $3,33 \pm 1,83$, $2,0 \pm 1,15$, $p = 0,050$) – эффективному методу предупреждения и купирования ведущих симптомов муковисцидоза. Интересными представляются данные исследования качества жизни пациентов с муковисцидозом, отличающихся выбором стратегий копинг-поведения. Так, например, пациенты с малоадаптивным поведением в болезни статистически значимо выше оценивают такие показатели качества своей жизни как интенсивность боли ($87,39 \pm 17,23$, $55,3 \pm 19,86$; $p = 0,001$) и ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием ($77,83 \pm 32,84$, $46,6 \pm 42,22$; $p = 0,050$). При этом данные же пациенты обнаруживают более низкие показатели общего состояния здоровья ($49,0 \pm 17,26$, $35,54 \pm 18,54$; $p = 0,049$).

Выбор фокусированных на эмоциях стратегий совладания обусловлено потребностью человека попавшего в условия болезни в сохранении своих социальных и ролевых (семейных, гражданских, профессиональных) функций. Применение осознанных стратегий дистанцирования и отвлечения от болезни, позволяет индивиду переживать менее интенсивные негативные эмоции и сохранять свою психическую активность на уровне «до болезни». При этом эти же пациенты включают в свою я-концепцию низкий уровень общего здоровья. Важно, что в рамках данного варианта внутренней картины болезни пациент избавляет себя от негативных эмоций вместе с болезненными ощущениями. Происходят отождествление и искажение чувственного и эмоционального уровней ВКБ, которые могут опосредовать нежелательные результаты лечения и течения заболевания. Пациенты, совладающие с проблемами в условиях болезни, наоборот, отмечают снижение эмоционального фона в связи с невыполнением своих ролевых функций. Однако, они ощущают свое активное противодействие болезни и самоэф-

фективность, что, возможно, и позволяет им оценивать уровень своего общего здоровья как более высокий.

Заключение.

1. В структуре адаптации личности к условиям хронического заболевания в качестве ключевого фактора, обуславливающего ее эффективность важно рассматривать выбор стратегий совладающего с болезнью поведения пациента.

2. С общепсихологических позиций вопрос эффективности и адаптивности совладающего поведения является открытым и требующим дальнейшего изучения; однако эмпирические данные, полученные в рамках клинико-психологических исследований, позволяют говорить об условном выделении малоадаптивных стратегий совладания с заболеванием (ориентированы на купирование негативных эмоциональных состояний в связи с имеющейся болезнью) и адаптивных стратегий (ориентированы на решение конкретных проблем, связанных с преодолением болезни).

3. В качестве предикторов выбора совладающего поведения и, соответственно, адаптации в условиях болезни могут быть рассмотрены восприятие болезни, когнитивная оценка болезни как угрозы, предписываемый личностный смысл болезни. Параметрами успешности адаптации к болезни могут выступать показатели приверженности лечению и качества жизни пациента.

1. *Рассказова Е.И., Кошелева Н.В.* Психологические методы изменения поведения, связанного со здоровьем: возможности и ограничения // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 3(82). С. 183–205.

2. *Сирота Н.А., Московченко Д.В.* Совладающее поведение и когнитивная оценка прогрессирования заболевания у женщин с онкологическими заболеваниями репродуктивной системы // Психическое здоровье. 2015. № 11(114). С. 19–26.

3. *Ялтонский В.М., Абросимов И.Н.* Совладающее с болезнью поведение взрослых с муковисцидозом // Национальный психологический журнал. 2014. № 3(15). С. 56–61.

4. *Ялтонский В.М., Колпаков Я.В., Абросимов И.Н., Лопатин Д.В., Ялтонская А.В.* Субъективные представления о болезни, лечении и стратегии совладания с ними в структуре когнитивно-поведенческих факторов риска рецидива у лиц, зависимых от психоактивных веществ: руководство. М.: ННЦ наркологии, 2012. 14 с.

ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА ЗДОРОВЬЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

С.А. Буркова, И.В. Широкова

Россия, Санкт-Петербург, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена

E-mail: burkova_sa@bk.ru

Внутренняя картина здоровья (ВКЗ) – динамическая система субъективного представления человека о своем здоровье, в основании которой находится осознание его ценности. Формируясь уже в детстве, она закладывает основу здоровьесберегающего поведения человека. В данной статье представлены результаты исследования направленного на выявление и описание особенностей ВКЗ детей младшего школьного возраста, что в свою очередь дает возможность более качественно и обоснованно выстраивать процесс формирования у детей навыков контроля своего поведения с ориентацией на здоровье.

Ключевые слова: здоровье, дети младшего школьного возраста, здоровьесберегающее поведение.

THE INNER HEALTH PICTURE AS A MODEL OF HEALTH-SAVING BEHAVIOR IN PRIMARY-SCHOOL CHILDREN

S.A. Burkova, I.V. Shirokova

Russia, St. Petersburg, The Herzen State Pedagogical University of Russia

E-mail: burkova_sa@bk.ru

The Inner Health Picture (IHP) is a dynamic system of subjective person's idea of their health, which is based on the understanding of its value. Formed in a childhood it lays the foundation for a person's health-saving behavior. This article presents the results of a study aimed at identifying and describing the characteristics of the IHP in children of primary school age, which makes possible to build a better and more justified process of developing children's skills in controlling their behavior with a focus on health.

Keywords: health, primary-school children, health-saving behavior.

Здоровье – одна из наивысших ценностей человека. И забота об этой ценности ложится не только и не сколько на профессионалов этой области, сколько на самого человека. Его отношение к здоровью как к ценности и становится ключевым моментом в том, как он будет об этом здоровье заботиться. А делать это необходимо с самого раннего детства, времени, когда закладывается фундамент не только развития организма, всех его систем и органов, но и личности человека. Уже в детстве формируются некоторые конструкты поведения, которые сохраняются на протяжении всей жизни и позволяют регулировать отношения человека с миром и с самим собой.

Таким образом, изучение того, как формируется здоровьесберегающее поведение, становится одним из актуальных вопросов современной психологической науки и практики. Именно исследования в области поиска внутренних психологических механизмов возникновения ценностного отношения человека к своему здоровью и становятся прямым ответом на задачу, поставленную в национальной программе «Здоровье» и Концепции развития здравоохранения РФ до 2020 года – поиск путей сохранения и укрепления здоровья нации на основе формирования здорового образа жизни и воспитания у граждан страны вдумчивого отношения к своему здоровью [1].

Изучение субъективной стороны здоровья в традиции различных научных дисциплин (психология развития, психология здоровья, клиническая психология и др.) представлено исследованиями феномена «внутренней картины здоровья», как элементом самопознания человека [10].

Внутренняя картина здоровья – это особое, эталонное отношение личности к собственному здоровью, которое базируется на осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его постоянному сохранению и улучшению, к его совершенству [2], а также находящее отражение в эмоциональном, когнитивном и поведенческом аспектах развития личности.

ВКЗ не является врожденной, она постепенно формируется одновременно с физическим, личностным, интеллектуальным и социальным развитием человека [3]. Осознанная забота ребенка о своем здоровье, появляющаяся при непосредственном воздействии ближайшего окружения, способствует формированию ВКЗ как комплексного субъективного представления человека о своем здоровье, механизмах его формирования, причинах ухудшения и совокупности эмоциональных переживаний в состоянии здоровья, способах его поддержания и сохранения [16]. Показано, что дети, отличающиеся более сформированной ВКЗ менее подвержены заболеваниям, быстрее выздоравливают, так как обладают ясной ценностью здоровья, подчиненной определенному личному мотиву [15]. В связи с этим, необходимо начинать работать над формированием ВКЗ у детей максимально рано, чтобы создать ориентацию на здоровый образ жизни и ответственность за собственное здоровье.

Наиболее благоприятным периодом для воздействия извне является младший школьный возраст, характеризующийся активным освоением новых понятий и возникновением метакогнитивного осознания [8]. Именно в этот период закладываются основы нравственности, формируются привычки и модели поведения, поэтому в качестве испытуемых нами выбраны именно младшие школьники. Установлено, что отношение ребенка к своему здоровью является частью образа «Я» (Я – концепции). Считается, к началу школьного возраста, дети обладают устойчивыми представлениями о вероятности нарушения здоровья, т. е. на внешние ограничения, обусловленные болезнью, само здоровье пока не анализируется самостоятельно и не включается в смысловую структуру, так как отсутствует эталонное представление о здоровье. Ребенок, обладая активностью самопознания, еще не может положиться на данные самоанализа, рефлексии, у него еще нет для этого психических средств. И.И. Мамайчук обращает внимание на то, что в целом у детей данного возраста преобладает эмоционально-чувственное отношение к своему здоровью, что обусловлено характерными особенностями мыслительных процессов. Например, крепкое здоровье дети связывают с хорошим питанием, с выполнением требований родителей и т. д. [7].

К концу младшего школьного возраста в связи с качественными преобразованиями познавательной сферы, формированием личности, происходит осознание ребенком своих физических и психических возможностей. Анализ полученных знаний и опыта (систематическое соблюдение гигиены, правильное умеренное питание, информация из специальной литературы) в совокупности с осознанной заботой о здоровье, может отражаться в выработке конкретной стратегии поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Опираясь на все вышесказанное, нами было сконструировано исследование, целью которого стало изучение особенностей внутренней картины здоровья у детей младшего школьного возраста, с последующим созданием и апробацией программы психолого-педагогического сопровождения повышения уровня сформированности ВКЗ детей.

Данное исследование строилось в несколько этапов:

1) изучение особенностей ВКЗ младших школьников с помощью комплекса методик; выделение детей с разным уровнем сформированности ВКЗ;

2) построение и реализация программы психолого-педагогического сопровождения детей с различным уровнем сформированности внутренней картины здоровья;

3) оценка результатов проведенной программы сопровождения младших школьников.

Выборка данного исследования составила 54 первоклассника города Санкт-Петербурга (24 мальчика, 30 девочек) и их родители (преимущественно в исследовании приняли участие мамы детей).

Все методики, подобранные для данного исследования были разделены на несколько блоков:

1. С целью определения уровня сформированности ВКЗ применялась модифицированная экспресс-диагностика ребенка Е.И. Николаевой [9].

2. Для изучения представления ребенка об образе собственного тела, о здоровье и болезни, использовались тест «Гомункулус» (разработанный А.В. Семенович) [14] и проективный рисуночный тест «Здоровье и болезнь» (авторы О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов) [4].

3. С целью определения физиологических характеристик, а именно тормозного контроля, объема рабочей памяти и интерференции применялись тайм-тест – компьютерный вариант авторской программы комплексной рефлексометрии, по методике РеБОС, автор Е.Г. Вергунов в программной реализации И.С. Черникова (версия программы 2.1) [5; 6] и программный комплекс для определения характеристик систем зрительно-пространственной памяти, автор О.М. Разумникова [11].

4. Также был подобран ряд методик на определение сопутствующих характеристик, позволяющих иметь более обширную картину особенностей развития детей, использовались методика определения самооценки Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейн [13], рисунок семьи (автор В. Вульф) [12].

На основании анализа, были сделаны следующие выводы:

1. Доминирующим уровнем ВКЗ у детей оказался низкий уровень сформированности ВКЗ. О полностью сформированной ВКЗ в контексте данного возраста говорить не верно. Ни один ребенок из группы с высоким уровнем сформированности ВКЗ не набрал максимальное количество баллов по всем компонентам. Следует говорить об уровнях сформированности (высокий, средний, низкий). В связи с этим, требуется коррекция ВКЗ у всех детей.

2. Дети с низким уровнем сформированности ВКЗ более дифференцированно воспринимают свое тело, чем дети высокого и среднего уровня. Установлена обратная взаимосвязь уровня сформированности ВКЗ и интенсивности соматических (телесных) переживаний (результаты теста гомункулус). Обе методики фиксируют близкий по механизму процесс.

3. В ходе проведения исследования по рефлексометрии было обнаружено, что результаты детей с различным уровнем ВКЗ, характеризуются разнообразием входящих в группу детей, а также то, что величина пропусков, ошибок и фальстартов обладает большой вариабельностью. Наши данные свидетельствуют о том, что детям младшего возраста свойственна отвлекаемость. Также им сложно выполнять задачи, связанные с торможением, так как для этого необходимо наличие зрелых лобных долей, которые только начинают свое созревание. Следовательно, данный процесс в этом возрасте еще не сформирован. Было обнаружено, что у детей с более высоким уровнем ВКЗ меньше пропусков сигналов в первой части сложной сенсомоторной реакции.

4. У детей с более высокими показателями ВКЗ сильнее выражена интерференция, что говорит о наличии большего тормозного контроля по сравнению с группой детей со средним и низким уровнем ВКЗ. Также, при всех трех предъявлениях, у детей с высоким уровнем сформированности ВКЗ объем рабочей памяти больше.

5. В соответствии с критериями проводимой методики «Здоровье и болезнь» выявлены особенности изображений у детей различного уровня сформированности ВКЗ.

6. Подтверждены различия в частоте изображений рисунков разного вида, представителями трех различных уровней сформированности ВКЗ, в зависимости от психологического климата в семье.

Выявленные особенности ВКЗ детей были учтены при разработке программы психолого-педагогического сопровождения детей с различным уровнем сформированности ВКЗ. Данная программа была призвана содействовать формированию ребенком системы адекватных и продуктивных представлений, своеобразной концепции жизни, обеспечивающей формирование и укрепление здоровья. По результатам апробации программы было показано, что разработанная программа психолого-педагогического сопровождения оказывает положительное влияние на компоненты ВКЗ (когнитивный, поведенческий, эмоциональный и ценностно-мотивационный), что в свою очередь повышает общий уровень сформированности ВКЗ.

Таким образом, в ходе данного исследования было показано, что ВКЗ является важнейшим для изучения психологическим конструктом, в направлении работы по сохранению и укреплению здоровья. На процесс формирования ВКЗ способны оказывать влияние различные внутренние и внешние факторы, такие как состояние здоровья, психофизиологические особенности, особенности социальной ситуации развития, внутрисемейные отношения и стиль воспитания ребенка. При этом учет данных компонентов становится базой для построения программ по формированию здоровьесберегающего поведения детей.

-
1. Письмо Министерства образования РФ от 27 июня 2003 г. № 28-51-513/16.
 2. *Ананьев В.А.* Основы психологии здоровья. Кн. 1: Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
 3. *Блюм В.В.* Структура внутренней картины здоровья. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2006. 96 с.
 4. *Васильева О.С.* Психология здоровья человека: эталоны, представления, установка. М.: Академия, 2001. 298 с.
 5. *Вергунов Е.Г., Николаева Е.И.* Оценка психофизиологической стоимости креативности в междисциплинарных исследованиях // Вестник психофизиологии. 2014. № 1. С. 74–82.
 6. *Каменская В.Г., Томанов Л.В.* Психофизиология развития интеллекта: теоретическое и экспериментальное исследование. СПб.: Елец, 2007.
 7. *Мамайчук И.И.* Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2001. 220 с.
 8. *Николаева Е.И.* Психология семьи. СПб.: Питер, 2013. 336 с.
 9. *Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю.* Технологии здоровьесбережения и здоровьесформирования в условиях детского сада. СПб.: Детство-Пресс, 2014. 290 с.
 10. *Орлова М.М.* Перцепция здоровья и болезни как выражение адаптационных стратегий // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2010. Т. 10. № 1. С. 87–91.
 11. *Разумникова О.М., Савиных М.А.* Программный комплекс для определения характеристик систем зрительно-пространственной памяти. Авт. свид. 2016617675 от 12.07.2016.
 12. *Романова Е.С., Потемкина О.Ф.* Графические методы в психологической диагностике. М.: Дидакт, 1992. 253 с.
 13. *Рубинштейн С.Л.* Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике. М.: Медицина, 1970. 214 с.
 14. *Семенович А.В.* Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: Академия, 2002. 232 с.
 15. *Сладкова (Блюм) В.В.* Внутренняя картина здоровья // Вестник Балтийской педагогической академии. Теоретико-эмпирические исследования в медицинской психологии. 2005. Вып. 61. С. 24–27.
 16. *Челпанов В.Б.* Феномены внутренней картины болезни и внутренней картины здоровья как конкурирующие и взаимодополняющие психические реальности // Ученые записки Курского государственного университета: электрон. науч. журн. 2009. № 3.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

М.В. Вагайцева

*Россия, Санкт-Петербург, Хоспис № 1,
Национальный медицинский исследовательский центр онкологии им. Н.Н. Петрова
E-mail: 7707170m@gmail.com*

Статья посвящена актуальной в настоящее время проблеме оказания психологической помощи онкологическим пациентам в рамках системы психолого-реабилитационных воздействий, направленной на поддержку социальной активности личности и адекватных межличностных отношений в семье пациентов. В настоящее время в России не существует единых стандартов психологического сопровождения онкологических пациентов и не утверждены показания к ее применению. Представленная в статье модель психологической помощи включает ключевые моменты психологического сопровождения в профильном учреждении здравоохранения, в том числе направление, вид, мишени, цель и методы работы, обусловленные особенностями заболевания.

Ключевые слова: онкология, психология, отношение к болезни, личность, реабилитация.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF A PERSON IN A SITUATION OF CANCER

M.V. Vagaytseva

*Russia, St. Petersburg, Hospice № 1, National Medical Research Center of Oncology na N.N. Petrov
E-mail: 7707170m@gmail.com*

The article is devoted to the current problem of rendering psychological assistance to cancer patients within the framework of the system of psychological and rehabilitation influences aimed at supporting social activity of the person and adequate interpersonal relations in the patient's family. Currently, there are no uniform standards for the psychological support of cancer patients in Russia and no evidence has been approved for its use. The model presented in the article includes the key moments of psychological support in a specialized public health institution, including the direction, type, targets, purpose and methods of work, due to the characteristics of the disease.

Keywords: oncology, psychology, attitude to the disease, personality, rehabilitation.

В современном мире фатальность онкологических заболеваний уходит в прошлое. Сегодня большинство случаев подлежат активному лечению и ремиссии. Однако, злокачественные новообразования все еще непредсказуемы и коварны. Онкологический пациент в разные периоды течения заболевания оказывается в ситуации неопределенности перспектив развития болезни, а значит и своего будущего.

По статистике чаще всего рак поражает людей взрослых, когда человек стремится реализовать свой потенциал во всех сферах жизни. Тяжелое хроническое заболевание может вносить существенные изменения в профессиональную деятельность и семейные отношения пациентов. В свою очередь особенности восприятия заболевания оказывают влияние на лечение и реабилитацию пациентов.

Онкологическое заболевание выделяется из совокупности тяжелых заболеваний и имеет свои существенные отличия физиологического и психологического порядка. Ряд отечественных психологов рассматривает ситуацию онкологического заболевания с психологической точки зрения как экстремальную и как кризисную [9]. Кризисные и экстремальные ситуации

проявляются, как внутренние состояния человека, предельные по масштабу душевных затрат, которые необходимы для сохранения целостности и идентичности личности [1].

Психологическое сопровождение способно снизить уровень травматизации личности в связи с болезнью в случаях, когда естественные компенсаторные возможности нервной системы оказываются недостаточными для предотвращения возникновения патологических реакций со стороны психики. Психологической мишенью в таких случаях становится отношение пациента к своей болезни.

В отечественной литературе проблема влияния болезни на личность рассматривается в контексте психологической теории отношений В.Н. Мясищева [7]. Концепцию «Личность как система отношений» сегодня принято рассматривать, как эволюцию теории проблемы «человек-болезнь». Система отношений рассматривается, как ядро личности, наиболее чувствительное к развитию болезни, определяющее адаптационный потенциал личности и ее способность принятия изменений, связанных с соматическим заболеванием [6].

В рамках концепции В.Н. Мясищева отношение к болезни рассматривается во взаимодействии изменений, связанных с болезнью на когнитивном, эмоциональном и мотивационно-поведенческом уровнях [7]. Когнитивный компонент включает представления и знания о болезни, исходя из которых, больной оценивает свое заболевание. Эмоциональный компонент отношения к болезни чаще всего характеризуется отрицательными эмоциями и тесно связан как с соматическим состоянием, так и когнитивным компонентом. От мотивационно-поведенческого компонента зависит то, как больной сможет строить свою жизнь с учетом изменений, обусловленных заболеванием. В ходе психологического сопровождения пациента также необходимо учитывать особенности этапов течения заболевания, соответственно которым формируются мотивы. Наблюдения показывают, что именно отношение к болезни может влиять на ход ее течения благоприятным или неблагоприятным образом [6]. Следует учитывать, что отношение к болезни не всегда четко коррелирует с клинической картиной заболевания.

Сегодня возрастает роль медицинского психолога в комплексном онкологическом лечении. Цель психологического сопровождения облегчить эмоциональный дистресс, который развивается у многих пациентов. На базе мировых исследований [5] создаются модели психотерапевтических интервенций и модели междисциплинарного ведения онкологических пациентов, поддержки специалистов в развитии навыков обсуждения с пациентом и его семьей перехода от активного лечения к паллиативной помощи. Эти модели, в числе прочих, описывают ключевые моменты обсуждения с пациентом сложных вопросов, например, подтверждение диагноза, признание incurability, умирание пациента [11].

Зарубежные исследования показывают, что в 40 % случаев онкологические больные сообщают о потребности получить помощь в нахождении смысла жизни. Наличие у больного осознаваемого смысла жизни и ее ценности существенно повышает качество его жизни даже при наличии боли разного происхождения [10].

Программы психологического сопровождения на разных этапах течения заболевания рассматриваются, как система психолого-реабилитационных воздействий, направленная на поддержку социальной активности личности и адекватных межличностных отношений в семье. Работа строится на экспресс-исследовании трех групп факторов, формирующих отношение к болезни: клинические характеристики заболевания, преморбидные особенности личности и социально-психологические факторы.

Прежде всего, при работе с онкологическими пациентами необходимо ориентироваться на соматическое состояние пациента. Онкологические заболевания имеют специфические особенности, сопряженные с высокой частотой неблагоприятной динамики, а также осложнениями, сопровождающими лечение опухолей.

В настоящее время не существует единых стандартов психологического сопровождения онкологических пациентов и не утверждены показания к ее применению. Выбор направления занятий онкологических больных с психологом обычно носит эклектичный характер. Психологическое сопровождение проводится в форме индивидуального, семейного консультирования или в группе [4].

Основной целью в работе онкопсихолога становится формирование адаптивного отношения пациента к тяжелому хроническому заболеванию с высокой степенью неопределенности развития и выраженной витальной угрозой. Особенно важно в ходе занятий задавать locus концентрации внимания не на проблеме человека – онкологическом заболевании, а на непреходящей ценности его «Я». Поэтому цель данной работы особым образом перекликается с общей целью клиент-центрированной терапии Роджерса, которая состоит в выработке у пациента большего самоуважения и способности предпринимать действия в соответствии с его личным опытом и глубинными переживаниями.

В практическом сопровождении онкологических пациентов выделяют стандартные направления работы со взрослыми людьми [8], такие как психодинамическое, гуманистическое и когнитивно-поведенческое направления.

Психологическое сопровождение в онкологии относится к сверхкоротким и коротким (на этапе лечения и паллиативного лечения), и коротким и длительным (на этапе ремиссии, а также при работе с родственниками пациентов) видам [2]. Следует помнить, что в рамках сверхкороткого подхода беседа может носить экспресс-диагностический и, одновременно, экспресс-коррекционный характер.

Чаще всего в практике психологического сопровождения применяется кризисная интервенция. При возможности проведения нескольких встреч целесообразно исследование специфики и приоритетов жизни пациента. Применяются такие техники как: фокусирование на смысле, поощрение инсайта, парадоксальная интенция, выработка навыков самоосознавания, минимального анализа, деривация, юмор, освоение навыков коммуникативной компетентности, навыков принятия решения в ситуации неопределенности, работа с иррациональными установками, освоение навыков минимального планирования, оценка эффективности воздействия.

Существуют особенности психологического сопровождения пациентов на паллиативном этапе [3]. Бытует мнение, что инкурабельные пациенты подвержены тотальному дистрессу. Однако практика показывает, что это не так. Инкурабельные пациенты по-разному переживают изменения, связанные с заболеванием, по-разному относятся к своему заболеванию. Наблюдения показали, что такие личностные особенности пациента, как ответственность за собственное здоровье, тип отношения к заболеванию, эмоциональная устойчивость редуцируют дистресс.

Реакция горя характерная для переживания заболевания раком, приносит изменения в межличностное общение. Это значит, что дистрессу подвергается семья пациента. Конструктивное отношение к диагнозу и даже переходу на паллиативный этап позволяет пациенту и его близким проживать жизнь в ситуации онкологического заболевания более качественно, сохраняя психическое здоровье.

Сегодня в России складывается ситуация, когда онкологические пациенты могут получать психологическую помощь в ведущих лечебных учреждениях здравоохранения, паллиативных и противоболевых кабинетах. И, хотя современные психологические исследования доказывают, что психотерапия рака не является определяющим фактором выживаемости на любом этапе заболевания, это не обесценивает работу онкопсихолога. Как пишет основоположник онкопсихологии: «Самоосмысление, свобода, ответственность за принятие жизненно

важных решений – вот ценности психотерапевтического воздействия в условиях психической травмы, связанной с онкологическим заболеванием» [11].

1. *Бочаров В.В., Карпова Э.Б., Чулкова В.А., Ялов А.М.* Экстремальные и кризисные ситуации с позиции клинической психологии // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. 2010. Серия 12. Вып. 1. С. 9–17.
2. *Вагайцева М.В.* Особенности консультирования онкологических больных на разных этапах заболевания // Ананьевские чтения – 2013. Психология в здравоохранении: материалы науч. конф. (22–24 октября 2013 г.) / отв. ред. О.Ю. Щелкова. СПб.: Скифия-принт, 2013. С. 149–150.
3. *Вагайцева М.В.* Психологическая помощь в паллиативной медицине (на примере хосписа № 1, Санкт-Петербург) // Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие / под ред. Н.С. Хрустальной. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2013. С. 125–133.
4. *Вагайцева М.В.* Онкопсихолог в стационаре и в Центре реабилитации // Ананьевские чтения – 2014. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: материалы науч. конф. (21–23 октября 2014 г.) / отв. ред. Г.С. Никифоров. СПб.: Скифия-принт, 2014. С. 110–111.
5. *Вагайцева М.В., Чулкова В.А., Карпова Э.Б., Леоненкова С.А.* Психологические исследования в онкологии // Вестник Южно-Уральского университета. Серия «Психология». 2015. Т. 8. № 3. С. 28–35.
6. *Иовлев, Б.В., Карпова Э.Б.* Психология отношений. Концепция В.Н. Мясищева и медицинская психология. СПб.: «Сенсор», 1999. 76 с.
7. *Мясищев В.Н.* Психология отношений: избранные психологические труды / под ред. А.А. Бодалева. М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: МОДЭК, 1998. 368 с.
8. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция: учебное пособие. М.: Сфера, 2002. 510 с.
9. *Чулкова В.А., Моисеенко В.М.* Психоонкология: пособие для врачей. СПб., 2007. 38 с.
10. *Greenstein M., Breitbart W.* Cancer and the experience of meaning: a group psychotherapy program for people with cancer // American journal of psychotherapy. 2000. Vol. 54, № 4.
11. *Holland J.C., Watson M., Dunn J.* The IPOS new International Standard of Quality Cancer Care: integrating the psychosocial domain into routine care // Psycho-Oncology. 2011. Vol. 20, № 7. P. 677–680.

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ*

Н.В. Грушко, С.В. Чернобровкина

Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

E-mail: natvic2000@mail.ru

В статье представлена модель психолого-педагогической поддержки студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, модель психолого-педагогической поддержки, социально-психологическая адаптация.

MODEL OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF STUDENTS WITH LIMITED OPPORTUNITIES OF HEALTH

N.V. Grushko, S.V. Chernobrovkina

Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University

E-mail: natvic2000@mail.ru

The model of psychology and pedagogical support of students with limited opportunities of health is presented in article.

Keywords: students with limited opportunities of health, model of psychology and pedagogical support, social and psychological adaptation.

На сегодняшний момент в практике инклюзивного образования реализуются подходы к сопровождению и поддержке обучающихся с ОВЗ в школах и дошкольных учреждениях. При этом существует проблема психолого-педагогической поддержки студентов данной категории. В связи с этим остро актуальным является вопрос разработки программ и моделей психолого-педагогической поддержки и сопровождения студентов с ОВЗ в высших и средне-специальных учебных заведениях. В настоящее время существует следующее противоречие: с одной стороны, декларируются принципы инклюзивного образования (доступность всех форм обучения и образовательных услуг, внедрение специальных технологий и адаптированных технических способов обучения, индивидуализация и адаптация учебных программ с учетом потребностей и возможностей обучающегося), с другой – отсутствует возможность на местах реализации данных принципов в связи с неготовностью субъектов образовательного процесса: студентов (разных категорий: имеющих и не имеющих ограничения по здоровью), преподавателей, родителей.

В рамках гранта РФФИ «Психолого-педагогическая поддержка студентов с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования Омского региона» в 2016–2017 гг. нами было реализовано исследование социально-психологической адаптации студентов университета и колледжа с особыми образовательными потребностями [4; 5]. Практико-ориентированный этап гранта 2018 г. связан с разработкой модели психолого-педагогической

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и Правительства Омской области, проект № 17-16-55010-ОГН ОГН-Р_СИБ-А.

ческой поддержки студентов с ОВЗ и реализацией программ повышения квалификации педагогов и специалистов, участвующих в психолого-педагогическом сопровождении обучающихся с ОВЗ.

Модель сопровождения студента в условиях инклюзивного образования включает, по нашему мнению, два подхода.

Первый подход – организационный – представляет собой исследование и организацию условий, маршрута обучения студентов с ОВЗ, включающихся в профессиональное образование из различных условий: средних общеобразовательных школ и гимназий, домашнего обучения, спецшкол, интернатов и т. д. Цель данного подхода – организовать экологичное вхождение студентов с ОВЗ в образовательное пространство, используя тьютерскую, волонтерскую поддержку для успешной адаптации в колледже, вузе, в группе однокурсников. Важным вопросом является информирование преподавательского состава об особенностях ограничений по здоровью у студентов и рекомендации по обучению и взаимодействию. Система рекомендаций разрабатывается специалистами по инклюзивному образованию учреждения на основании документации, хранящейся в базе данных. Одним из источников рекомендаций по профессиональному обучению является также взаимодействие с родителями студентов.

Основная задача в рамках данного – в максимально короткие сроки способствовать успешной адаптации студентов с ОВЗ в образовательном учреждении для последующего профессионального обучения в том числе в рамках учебных и производственных практик.

Второй подход – более глубокий и включает в себя психологическую составляющую, связанную с особенностями адаптации студентов с ОВЗ с учетом их психологических особенностей и потребностей.

Начиная с 2014 г., организуя работу сначала на базе колледжа, мы исследовали различные формы психолого-педагогического сопровождения студентов с ОВЗ в условиях инклюзивного образования [3].

В данной статье, опираясь на результаты предыдущих исследований, мы предлагаем следующую модель сопровождения студентов с ОВЗ, включающую три сферы реализации личности.

1. Сфера «Я» – «Я-концепция», образ Я, принятие себя, личностная идентичность. Основная задача – исследование психологического портрета личности студента с ОВЗ, его особенностей, мотивов и потребностей.

Одним из результатов наших исследований является выявленная экстернальность студентов с ОВЗ, что оказывает существенное влияние на процесс профессионального обучения [4; 5].

2. Сфера «Я и ты, я и другой» – взаимоотношения с друзьями, сверстниками, родственниками, однокурсниками; сфера взаимодействия и коммуникации со значимыми людьми, когда важны темы дружбы, любви, принятия себя и окружающих. Основная задача – исследование особенностей общения, взаимодействия со значимыми людьми и создание различных форм поддержки студентов с ОВЗ: консультации, тренинги, развивающие программы и т. д.

В рамках данного направления нами был разработан «Тренинг профессионально-учебной мотивации в условиях инклюзивного образования» (2017 г.) [2]. Задачами тренинга выступали: развитие саморегуляции, самостоятельного целеполагания, планирования, моделирование условий достижения целей, усиления учебной мотивации; повышение адаптации в среде сверстников студентов с ОВЗ. В процессе тренинга был использован прием актуализации индивидуального позитивного личного опыта (летние каникулы) как ресурса для решения предстоящих учебных задач. В результате обсуждения мы выделили следующие моменты, важные при работе со студентами с ОВЗ: организация пространства тренинга, вариативность участников подгрупп, привлечение студентов в качестве модераторов.

Сложности включения студентов в процесс обучения в вузе на первом курсе или после летнего периода (возвращение к активному режиму обучения после летних каникул) связаны с недостаточностью умений и навыков саморегуляции. Студенты с ОВЗ также сталкиваются с данной проблемой. С одной стороны, сложности адаптации в среде сверстников могут быть связаны с уровнем развития навыков коммуникации: у таких учащихся может быть затруднён активный контакт с однокурсниками; с другой стороны – необходимы время и определенные условия для формирования у студентов с ОВЗ умений и навыков саморегуляции для решения задач обучения в вузе.

Следующим этапом работы стало изучение возможностей внелечебного варианта ТТС (терапии творческим самовыражением), психокоррекционного воздействия методик терапии творческим самовыражением в ситуации оказания психологической помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. Мы исследовали возможности психокоррекционного варианта ТТС в коррекции эмоциональных проблем личности. Была разработана новая методика для адаптации обучающихся с ОВЗ – подборка метафорических ассоциативных карт (МАК) «Деревья как люди» на основе фотоальбома «Дерева». Содержание данной методики было представлено в рамках мастер-класса «Возможности МАК в работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья» на Международной конференции «Метафорические карты в работе психолога» (Москва, ООО «Издательство ГЕНЕЗИС», 2017). МАК «Деревья как люди» – результат работы коллектива авторов: материалы авторского фотоальбома «Дерева» Грушко Н.В., Карловской Н.Н. [1].

Сферы, в которых мы используем МАК «Деревья как люди» связаны с учебной и внеучебной деятельностью студентов: в рамках образовательных дисциплин («Психокоррекция» для студентов психологов; «Социальное партнерство в молодежной политике», «Психология одаренности» для студентов специальности «Организация работы с молодежью»); в рамках мастер-классов для преподавателей факультета психологии ОмГУ им. Ф.М. Достоевского; научного кружка «Психокоррекция». Во внеучебной работе: конкретные методики психокоррекционного варианта ТТС органично используются с целью помощи социально-психологической адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья к условиям образовательного учреждения на тренингах знакомств, в различных событиях студенческой жизни, например, в традиционных фотовыставках и др.

3. Сфера «Я и мир» – пространство «общественное и публичное» – Я – и мои преподаватели, руководители практик, будущие работодатели. Основная задача – формирование готовности к взаимодействию с лицами с ОВЗ у всех субъектов образовательного процесса, а также готовности лиц с ОВЗ к решению задач. Связанных с широким социальным взаимодействием.

Как преподаватели, так и студенты, не имеющие ограничений здоровья, нуждаются в адаптации к условиям инклюзивного образования. Для преподавателей это вопросы использования различных форм и способов взаимодействия со студентами с ОВЗ, которые носят психологически выверенный характер. Также возможны трудности у некоторых студентов в принятии ситуации обучения с лицами, имеющими нарушения здоровья.

В 2017 г. была начата разработка и реализация программ для специалистов, работающих с лицами с особыми образовательными потребностями. Одним из первых был опыт работы со специалистами, осуществляющими деятельность в условиях инклюзивного образования детской школы искусств. Была разработана и реализована программа повышения квалификации ««Психокоррекция творческим самовыражением эмоциональных проблем учащихся ДШИ» (Тобольск, ноябрь 2017, ДШИ им. А.А. Алябьева). Целью программы было: раскрыть концептуальные и методические основы психокоррекции творческим самовыражением и сформировать у слушателей способности дифференцировать эмоциональные проблемы учащихся в соответствии с возрастными особенностями.

Также в 2017 г. нами была разработана и реализована программа повышения квалификации для работников дополнительного образования Омской области «Арт-терапия детей с ограниченными возможностями здоровья». Повышение квалификации организовано факультетом повышения квалификации Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского.

Значимым направлением сферы «Я мир» является взаимодействие студентов с ОВЗ с работодателями. В данном контексте важными являются вопросы готовности к сотрудничеству с лицами с ОВЗ, а также готовность студентов с ОВЗ к самопрезентации.

Таким образом, три сферы реализации личности: «Я», «Я и ты, я и другой», «Я и мир» – представляются нам наиболее продуктивными в организации психологической поддержки студентов с ОВЗ вуза и колледжа.

В качестве дальнейших перспектив исследования нами обозначены особенности готовности работодателей к сотрудничеству с выпускниками с ОВЗ.

1. *Грушко Н.В., Карловская Н.Н.* Метод «Психокоррекция творческим самовыражением» с элементами фототерапии в тренинге: методическое пособие. Омск: ИП Загурский С.Б., 2009. 72 с.

2. *Грушко Н.В., Карловская Н.Н.* Тренинг профессионально-учебной мотивации в условиях инклюзивного образования // Саморегуляция личности в контексте жизнедеятельности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Омск, 5–6 октября 2017 г.) / редкол.: Л.И. Дементий (гл. ред.), А.Ю. Маленова (отв. ред.), А.А. Маленов. Электрон. текст. дан. Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2017. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. С. 58–63.

3. *Грушко Н.В., Угрюмов С.В., Чернобровкина С.В.* Психолого-педагогическая поддержка адаптации студентов с ОВЗ в условиях инклюзивного образования (Psychological and pedagogical support of students adaptation in the inclusive education conditions). The 31st International Congress of Psychology ISP 2106 (Yokohama) 24-29.07 «Diversity in Harmony: Insights from Psychology» с докладом (№ постера PS28P-02-135. URL: <http://www.icp2016.jp/program01.html>).

4. *Чернобровкина С.В., Грушко Н.В.* Жизнестойкость и локус контроля как факторы социально-психологической адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья // Саморегуляция личности в контексте жизнедеятельности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Омск, 5–6 октября 2017 г.) / редкол.: Л.И. Дементий (гл. ред.), А.Ю. Маленова (отв. ред.), А.А. Маленов. Электрон. текст. дан. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2017. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. С. 123–127.

5. *Чернобровкина С.В., Грушко Н.В.* Личностные и мотивационные факторы социально-психологической адаптации студентов вуза с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2017. № 3. С. 32–44.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ОНКОЛОГИЧЕСКИ БОЛЬНЫХ ВЗРОСЛЫХ

Н.Ю. Клышевич

Республика Беларусь, Минск, Белорусский государственный университет

E-mail: klishevich_n@mail.ru

В статье описываются жизнестойкость и доминирующие копинг-стратегии взрослых с онкологическими заболеваниями. Приводятся результаты корреляционного анализа между данными переменными. Выявлено наличие статистически значимых взаимосвязей компонентов жизнестойкости и различных копинг-стратегий у взрослых с онкопатологией.

Ключевые слова: психоонкология, жизнестойкость, копинг-стратегии.

HARDINESS AND COPING-STRATEGIES AT THE ADULTS WITH ONCOLOGICAL DISEASES

N.Ju. Klyshevich

Republic of Belarus, Minsk, Belarusian State University

E-mail: klishevich_n@mail.ru

The hardiness and the dominant coping-strategies of the adults with cancer and the results of correlation analysis between these variables are described in the article. The author of the article explains the statistically important relations of hardiness components and components of different coping-strategies at people with cancer.

Keywords: psycho-oncology, hardiness, coping- strategies.

Рост онкологических заболеваний – общемировая проблема. Если в 2008 г. смертность от рака составляла 7,6 млн человек в мире, то к 2025 г. прогнозируется рост до 11 млн. По словам главного врача Минского городского клинического онкологического диспансера В. Караника, в Беларуси подобные заболевания – вторая по частоте причина смертности. К 2030 г. впервые обратившихся или вновь заболевших онкопациентов будет до 78 тыс. человек. При этом ряд авторов указывает, что медицинский прогноз при онкологической патологии тесно связан с качеством жизни и характером психологической адаптации к болезни (А.В. Гнездилов, Ю.П. Зинченко, Е.И. Первичко, А.Ш. Тхостов, J. Holland, S. Lewis. Одним из важных аспектов в психоонкологии является изучение копинг-стратегий и жизнестойкости онкологических больных как важных психологических ресурсов личности, необходимых в трудных жизненных ситуациях.

Методологической базой исследования выступили: концепция жизнестойкости С. Мадди, рассматривающая данный феномен как ключевую личностную характеристику, определяющую стрессоустойчивость человека, теория совладания со стрессом Р. Лазаруса, идеи Т.Л. Крюковой о феномене совладающего поведения и его критериях [4; 5; 10; 11]. Также важными для нас представляются положения ресурсной теории S. Hobfoll, в которой отмечается существенная роль личностных ресурсов в совладании со стрессом [9].

В исследовании использовались следующие диагностические методики: тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, и др. в адаптации Т.Л. Крюковой.

Эмпирическое исследование было проведено на базе «Республиканского научно-практического центра онкологии и медицинской радиологии им. Н.Н. Александрова». В исследовании приняли участие 85 взрослых с онкопатологией различного генеза и разной степени выраженности (I–IV стадии рака). Возраст респондентов – от 30 до 45 лет, из них – 25 мужчин и 60 женщин.

Статистический анализ и обработка данных проводилась с помощью стандартного статистического пакета *SPSS Statistics 17.0*.

Начнем с анализа эмпирического материала по тесту жизнестойкости. Согласно С. Мадди, жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и интегрального показателя жизнестойкости, как отмечает С. Мадди, имеют особое значение при тяжелых и терминальных заболеваниях [5; 11].

Рассмотрим средние баллы по тесту жизнестойкости, полученные на нашей выборке. Средний балл по шкале вовлеченности – $23,10 \pm 5,57$ (min = 12, max = 42), по шкале контроль – $21,98 \pm 5,73$ (min = 10, max = 35), по шкале принятие риска – $11,80 \pm 3,05$ (min = 6, max = 18). Интегральный показатель жизнестойкости составляет $56,83 \pm 10,56$ (min = 34, max = 81).

В целом можно сказать, что полученные нами результаты по субшкалам и интегральной шкале теста жизнестойкости либо находятся на нижней границе нормы (шкалы контроль, принятие риска), либо ниже нормы (шкала вовлеченность, интегральный показатель по тесту).

Можно предположить, что невысокие средние баллы по шкалам контроль и принятие риска свидетельствуют о потребности онкобольных в стабильности, безопасности, ощущении беспомощности, отсутствии уверенности в возможности влияния на сложившуюся жизненную ситуацию. Это согласуется с результатами исследования М.Г. Ивашкиной, отмечающей, что большинству людей, страдающих онкологическими заболеваниями свойственны черты личностного инфантилизма, сгруппированные в специфический психологический профиль склонности к инфантильной позиции. Ведущими показателями данного типа личности являются доминирование «детской» позиции, преобладание экстернального локуса контроля, трудности восприятия, осознания и реагирования на психотравмирующие ситуации [3].

Низкие показатели по шкале вовлеченность, видимо, говорят о том, что больные испытывают чувство отверженности, ощущают себя «вне жизни». Это косвенно подтверждают данные Н.В. Финагентовой, отмечающей низкий уровень удовлетворенности социальной поддержкой у больных с онкопатологией. Для них, по данным исследователя, степень включенности в социальные взаимодействия оказалась фактором, связанным с течением заболевания, эмоциональным состоянием и уровнем собственной активности [6]. По мнению А.Ш. Тхостова, А.В. Гнездилова, социальная изоляция является одним из следствий онкологических заболеваний [1; 2].

Сочетание показателей по трем компонентам жизнестойкости объясняет низкие результаты по интегральной шкале теста. Согласно С. Мадди, это определяет уровень активности личности в стрессогенных ситуациях.

Для определения половых различий по тесту жизнестойкости использовался U-критерий Манна-Уитни. Статистически значимых различий выявлено не было. Отсутствие различий может объясняться тем, что независимо от пола больные испытывают сильный стресс и психоэмоциональное напряжение.

Обратимся к рассмотрению эмпирического материала, полученного при изучении копинг-стратегий в ситуации стресса. Под совладающим поведением мы вслед за Т.Л. Крюковой будем понимать осознанные действия, адекватные личностным особенностям и ситуации, используемые субъектом в стрессовых или трудных жизненных ситуациях [4].

Наиболее характерными для участников нашего исследования оказались эмоционально-ориентированные и проблемно-ориентированные копинг-стратегии. Средний показатель эмоционально-ориентированного копинга по выборке составил $3,18 \pm 0,51$ ($\min = 2,1$; $\max = 4,3$), эмоционально-ориентированного копинга – $3,08 \pm 0,57$ ($\min = 1,8$; $\max = 4,0$). Средние баллы по остальным копинг-стратегиям распределились следующим образом: поиск социальной поддержки – $2,84 \pm 0,78$ ($\min = 1,2$; $\max = 4,0$), избегание – $2,82 \pm 0,48$ ($\min = 1,7$; $\max = 3,8$), отвлечение – $2,77 \pm 0,59$ ($\min = 1,8$; $\max = 4,1$).

Как видим, ведущими являются две копинг-стратегии – эмоционально-ориентированные и проблемно-ориентированные копинги. Эмоционально-ориентированные копинг-стратегии относят к неадаптивным способам реагирования. Участники исследования с преобладанием данных копинг-стратегий демонстрируют при ответах на утверждения теста самообвинение, растерянность, отчаяние. В частности, они выражают согласие со следующими утверждениями теста: виню себя за нерешительность; виню себя за то, что оказался в данной ситуации; переживаю, что не могу справиться с ситуацией; испытываю нервное напряжение; сосредоточиваюсь на своих общих недостатках. Между тем, как было доказано в работе Н.В. Фин-агентовой, эмоции, указывающие на самообвинение и подавленность – раскаяние, вина, грусть – связаны с неблагоприятным течением болезни [6].

Проблемно-ориентированные копинг-стратегии отражают активную позицию человека в трудной жизненной ситуации. Они выступают как психологические ресурсы личности в совладании со стрессом болезни и связаны с благоприятным течением заболевания даже на при его диагностировании на поздних стадиях. Согласно полученному эмпирическому материалу, мужчины – вне зависимости от диагноза – демонстрируют более высокие показатели в отношении использования проблемно-ориентированного копинга, нежели женщины. Применение U-критерия Манна-Уитни показало статистическую значимость выявленных различий ($U = 1558,50$; $p \leq 0,001$). Возможно, это объясняется гендерными особенностями совладающего поведения в силу усвоенных ролевых поведенческих моделей.

Статистически значимых половых различий по остальным копинг-стратегиям не зафиксировано.

Для установления взаимосвязей между двумя переменными был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Была установлена значимая положительная связь вовлеченности и проблемно-ориентированного копинга ($r = 0,27$; $p \leq 0,05$). Помимо этого, вовлеченность имеет значимую положительную связь с таким видом копинга, как социальное отвлечение ($r = 0,28$; $p \leq 0,01$). Следовательно, у онкологических больных с развитым компонентом вовлеченности будут более выражены активность в трудных жизненных ситуациях, использование социального взаимодействия – прежде всего с близкими людьми – для совладания со стрессом.

Корреляционный анализ показал, что существует значимая отрицательная связь между контролем и эмоционально-ориентированным копингом ($r = -0,22$; $p \leq 0,05$). Так, с ростом убежденности индивида в том, что его активность и усилия позволяют влиять на результат происходящего, его намерение обращаться к эмоционально-ориентированному копингу будет снижаться. Контроль над ситуацией связан с ощущением, что результат действий зависит от личного выбора и инициативности.

В отношении интегрального показателя жизнестойкости была выявлена значимая положительная связь с таким видом копинга, как социальное отвлечение ($r = 0,27$; $p \leq 0,05$). Социальная поддержка, как уже отмечалось выше, играет важную роль в преодолении трудных жизненных ситуаций. Программы психологической помощи онкологическим больным ориентированы на то, чтобы сохранять включенность человека в социум, вернуть уверенность в себе а также показать, что онкобольные нужны близким людям. Как отмечает Е.Г. Яровая,

сдерживание переживаний и выстраивание психологических защит не позволяет человеку избавиться от стресса. Поэтому необходима психологическая поддержка онкобольных на всех этапах лечения – от консультаций (информационная социальная поддержка) до систематической помощи в стационаре (психологическая социальная поддержка) [7].

В отношении интегрального показателя жизнестойкости также была выявлена значимая положительная связь с таким видом копинга, как проблемно-ориентированный ($r = 0,26$; $p \leq 0,05$). В этом случае поведение человека направлено на поиск решения проблемы, наиболее эффективных методов лечения и борьбы с болезнью. Именно проблемно-ориентированные копинг-стратегии связывают с физическим, психическим и социальным благополучием личности.

Таким образом, проведенное исследование продемонстрировало наличие определенных особенностей жизнестойкости и копинг-поведения онкологически больных взрослых, а также существование взаимосвязи между данными переменными.

-
1. *Гнездилов А.В.* Психология и психотерапия потерь. СПб.: Речь, 2007. 162 с.
 2. *Зинченко Ю.П., Первичко Е.И., Тхостов А.Ш.* Методологические основы и задачи психологической реабилитации онкологических больных // Вестник восстановительной медицины. 2014. № 5. С. 31–42.
 3. *Ивашкина М.Г.* Психологические особенности личности онкологических больных: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1998. 30 с.
 4. *Крюкова Т.Л.* Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 2. № 2. С. 88–95.
 5. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
 6. *Финагентова Н.В.* Психологические ресурсы в профилактике рецидивов при онкологических заболеваниях: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2010. 26 с.
 7. *Яровая Е.Г.* К проблеме психолого-социального сопровождения онкологических больных // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 1. С. 178–196.
 8. *Holland J., Lewis S.* The human side of cancer: Living with hope, coping with uncertainty. New York: Harper Collins, 2000.
 9. *Hobfoll S.* Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // S. Folkman (ed.). The Oxford handbook of stress, health, and coping. N.Y.: Oxford University Press, 2011b.
 10. *Lazarus R.S.* Coping theory and research: Past, present and future // Psychosomatic Medicine. 1993. Vol. 55. P. 234–247.
 11. *Maddi S.* Hardiness: an Operationalization of Existential Courage // Journal of Humanistic Psychology. 2004a. Vol. 44, № 3. P. 279–298.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БОЛЬНЫХ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

П.Ю. Корабельник, Э.Б. Карпова, А.Д. Жукова

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

E-mail: karpova05@inbox.ru

В статье представлены результаты исследования социально-психологических особенностей пациентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в частности, результаты субъективной оценки больных своей социальной репутации и доминантности в межличностном взаимодействии. Полученные результаты и знания об особенностях социального функционирования больных с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата могут оказаться полезными при разработке психокоррекционных программ, направленных на повышение их социально-психологической адаптации.

Ключевые слова: нарушения опорно-двигательного аппарата, доминирование-подчинение в межличностном общении.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PATIENTS WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

P.Yu. Korabelnik, E.B. Karpova, A.D. Zhukova

Russia, St. Petersburg, Saint Petersburg State University

E-mail: karpova05@inbox.ru

The article presents the results of a study of the socio-psychological characteristics of patients with musculoskeletal disorders, in particular, the results of subjective assessment of patients with their social reputation and dominance in interpersonal interaction. The obtained results and knowledge about the peculiarities of the social functioning of patients with various disorders of the musculoskeletal system can be useful in the development of psychocorrectional programs aimed at increasing social and psychological adaptation.

Keywords: musculoskeletal disorders, socio-psychological characteristics of patients.

Актуальность. Деятельность опорно-двигательной системы обеспечивает одну из ведущих функций организма – движение, без которого не протекает ни одна из форм человеческой деятельности [8]. В свою очередь, заболевания опорно-двигательного аппарата влекут за собой ухудшение общего физического состояния и снижение двигательных функций, что мешает выполнению повседневной деятельности и снижает качество жизни [3; 9].

Кроме того, нарушения опорно-двигательного аппарата оказывают влияние на социально-психологические характеристики больных. Так, лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеют трудности в процессе социализации в связи с их психологическими особенностями: повышенной ранимостью, частой обидчивостью, уязвимостью, чувством неполноценности, неадекватной самооценкой, сниженной склонностью к самостоятельным решениям проблемных ситуаций, низким и нестабильным уровнем собственного самоуважения [5].

Изучение социально-психологических особенностей представляет особый исследовательский интерес, так как именно психологическая составляющая заболевания раскрывает роль личности в оптимизации и повышении эффективности комплексных терапевтических мероприятий [4]. Понимание особенностей социального функционирования необходимо для

разработки мер психологического вмешательства, коррекционных программ, направленных на повышение адаптации и профилактику развития состояния дистресса у пациентов, с учетом их социальной ситуации.

Теоретическое обоснование: концепция системы отношений В.Н. Мясищева [6], в которой болезнь рассматривается как ситуация, существенно влияющая на значимые стороны системы отношений больного, в том числе на особенности социального функционирования и межличностного взаимодействия [7].

Операционализация. В данном исследовании под социально-психологическими особенностями понимаются особенности человека, как члена общества, находящегося в сфере отношений с окружающими его людьми [1].

Таковыми особенностями являются: социальная репутация; способность к успешному взаимодействию; личностные особенности, влияющие на характер межличностных отношений (доминантность). Под социальной репутацией понимается сложившееся и закрепившееся мнение о человеке, под доминантностью – показатель властолюбия, нетерпения, желания настоять на своем в межличностных отношениях, обратным полюсом которого является подчиняемость.

Цель исследования: определить социально-психологические особенности больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата в связи с продолжительностью и тяжестью заболевания.

Объект исследования: больные с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Предмет исследования: субъективная оценка социальной репутации и доминантности в межличностных отношениях.

Основные гипотезы:

1. Больные с нарушениями опорно-двигательного аппарата по субъективной оценке обладают низкой социальной репутацией и считают себя склонными к подчинению в процессе взаимодействия с окружающими.

2. Чем больше длительность и тяжесть заболевания, тем ниже социальная репутация больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

3. Чем больше длительность и тяжесть заболевания, тем больше подчиняемость больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата в процессе взаимодействия с окружающими.

Описание выборки. В исследовании приняли участие 33 пациента (15 мужчин и 18 женщин) с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Все они на момент исследования проходили лечение на отделении травматологии и ортопедии клиники Первого Санкт-Петербургского медицинского университета им. И.П. Павлова. Возраст пациентов варьировал от 19 до 67 лет. Средний возраст – 41 год. Средняя продолжительность заболевания – 12 лет.

Методы исследования. В соответствии с целями и задачами исследования использовался следующий психодиагностический аппарат: Гиссенский личностный опросник, полуструктурированное интервью, направленное на сбор анамнеза заболевания и информации по социальной ситуации больного.

Оценка тяжести заболевания опорно-двигательного аппарата проводилась с помощью цифровой рейтинговой шкалы (ЦРШ) – numerical rating scale, (NRS), которая определяет интенсивность болевого синдрома, и опросника SF-36 (Short Form) для оценки качества жизни.

Статистическая обработка результатов осуществлялась в среде IBM SPSS (v. 21) с использованием критерия Шапиро-Уилка, t-критерия Стьюдента и множественного регрессионного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование социальной репутации и доминантности больных с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата проводилось с помощью Гиссенского личностного опросника и полуструктурированного интервью.

Проверка критерием Шапиро-Уилка подтвердила гипотезу о том, что наблюдаемое распределение анализируемых признаков не отличается от теоретически ожидаемого нормального распределения ($p > 0,05$), что позволило провести сравнение исследуемой группы с нормативными оценками с помощью критерия t-критерий Стьюдента.

Сравнение средних показателей по шкалам «Социальное одобрение» и «Доминантность» исследуемой выборки и нормативных данных (данные получены вне зависимости от пола и возраста на выборке из 173 человек русскоязычной популяции [2]) показало наличие статистически значимых различий этих показателей на уровне $p < 0,001$ и $p < 0,05$ соответственно.

Для людей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, характерно субъективное представление о себе как о человеке с низкой социальной репутацией, человеке непривлекательном и непопулярном среди окружающих (28 пациентов (84,8 %) имеют значения ниже статистической нормы (27,7) [2] по шкале «Социальное одобрение»).

Исследование доминантности больных с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата показывает, что, значительное число пациентов склонно к доминантному стилю поведения. Так, большинство опрошенных (23 человека – 69,7 %) получили оценки по шкале «Доминантность» ниже нормативных (25,4) [2]. Низкие оценки по этой шкале свидетельствуют о властолюбии, нетерпении, желании настоять на своем.

При проверке гипотез о влиянии тяжести и длительности на показатели социальной репутации и доминантности больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата использовался множественный регрессионный анализ, где зависимыми переменными поочередно выступали шкалы «Социальное одобрение» и «Доминантность» Гиссенского личностного опросника, а предикторами служили такие переменные как пол, длительность и тяжесть заболевания.

Важно отметить, что данная модель не выявила статистически значимых различий в группах пациентов, сформированных по полу, длительности и тяжести заболевания. Таким образом, гипотезы о влиянии тяжести и длительности на показатели данных социально-психологических характеристик не были подтверждены.

Полученные результаты могут быть обусловлены тем, что нашу выборку, в основном, составляли пациенты с опорно-двигательными нарушениями, более легкое проявление которых соотносится с более длительным периодом болезни. На момент опроса среди респондентов практически не было пациентов, которые имеют длительный период заболевания и обладают тяжелой симптоматикой. В связи с этим мы собираемся расширить и разнообразить выборочную совокупность в дальнейших исследованиях.

Выводы. Исследование социально-психологических особенностей больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата выявило следующие результаты:

1. Больные, страдающие различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата в целом оценивают себя непопулярными, непривлекательными, не вызывающими уважения в своем окружении; считают, что они не умеют добиваться поставленной цели. Значительная часть пациентов склонна к доминантному стилю поведения в межличностном взаимодействии.
2. Низкая оценка пациентами своей социальной репутации не зависит от тяжести и длительности заболевания опорно-двигательного аппарата.

Заключение. В ходе исследования и субъективной оценки больных социально-психологических особенностей была обнаружена низкая социальная репутация и относительно высокая доминантность в межличностном взаимодействии. Гипотеза частично подтвердилась.

Результаты проведенного исследования могут оказать помощь специалистам, работающим с пациентами, страдающими различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Знание социально-психологических особенностей позволяет выявить симптомы-мишени, которые могут учитываться при составлении психопрофилактических и психокоррекционных программ.

1. *Андреева Г.М.* Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2010.

2. Гиссенский личностный опросник // Методики/Опросники. URL: http://psylab.info/Гиссенский_личностный_опросник (дата обращения: 04.04. 2016).

3. *Друзь В.А., Клименко А.И., Помещикова И.П.* Социальная адаптация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами физического воспитания // Физическое воспитание студентов. 2010. № 1. С. 34–37.

4. *Ковалев В.В.* Личность и её нарушения при соматической болезни // Роль психического фактора в происхождении, течении и лечении соматических болезней: тез. докл. М.: б.и., 1972. С. 102–114.

5. *Мирзоян О.И.* Функции проблемных методов обучения в социализации лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Инновационная наука. 2016. № 1-2 (13). С. 188–191.

6. *Мясищев В.Н.* Психология отношений. Избранные психологические труды. М.; Воронеж, 1995.

7. *Мясищев В.Н.* Роль психического фактора в происхождении, течении и лечении соматической болезни. М.: Институт психологии АН СССР, 1978.

8. *Страдина М.С.* Возрастная морфология человека: учебно-методическое пособие. СПб., 2012. 188 с.

9. *Цапина Т.Н., Слизкова К.Ш., Эрдес Ш.Ф.* Качество жизни у больных остеоартрозом // Научно-практическая ревматология. 2004. № 2. С. 20–22.

ТЕРАПИЯ ЛИЧНОСТНОЙ УНИКАЛЬНОСТЬЮ: ПОЗИТИВНЫЕ ИЛЛЮЗИИ И ВАРИАНТЫ КОПИНГА

Л.З. Левит

Республика Беларусь, Минск, Центр психологического здоровья и образования

E-mail: leolev44@tut.by

Автор статьи предлагает «Терапию Личностной Уникальностью» (ЛУТ), разработанную на основе собственной теоретической модели. Обращение к «идеальной» части личности клиента и её потенциалу даёт специалисту возможность использовать силу позитивных иллюзий, свойственных человеческому мозгу, и создавать на их основе различные варианты копинга. Подстройка психолога к положительным убеждениям клиента относительно собственной «уникальности» в целях достижения терапевтического эффекта определяет расхождение между «академическим» и «прагматическим» подходами, которое не является значимым в контексте психологического консультирования. Основные копинг-стратегии, используемые в ЛУТ, успешнее всего проявляют себя в тяжёлых ситуациях (жизненных «катастрофах»), которые клиент не способен изменить с помощью прямых действий.

Ключевые слова: копинг, личностная уникальность, позитивные иллюзии, психотерапия, эгоизм.

PERSONAL UNIQUENESS THERAPY: POSITIVE ILLUSIONS AND COPING VARIANTS

L.Z. Levit

Republic of Belarus, Minsk, Center for Psychological Health and Education

E-mail: leolev44@tut.by

The author of the paper presents his «Personal Uniqueness Therapy» (PUT), based on his theoretical model. The appeal to the «ideal» part of a client's personality and its potential enables a therapist to utilize strength of positive illusions, which are peculiar to human brain functioning, and to create different variants of coping on its basis. The psychologist's pacing to positive beliefs of a client, concerning his «uniqueness», is made for achieving therapeutical effect. At the same time, such an operation delineates between the «academic» and the «pragmatic» approaches, which is not important in the context of psychotherapy and consulting. The main strategies used in PUT frame are most effective in coping with life disasters, which cannot be changed by direct actions of a client.

Keywords: coping, personal uniqueness, positive illusions, psychotherapy, egoism.

Введение. Обычно под копингом понимают активность (когнитивную, эмоциональную и поведенческую), которую человек предпринимает для того, чтобы справиться с неприятностями и испытываемым стрессом. Разумеется, обучение эффективным стратегиям совладания может и должно осуществляться в рамках психологического консультирования и психотерапии.

Подобно тому, как в академической психологии представлены сотни, если не тысячи, теорий человеческой психики, в психотерапии существует не меньшее количество методов помощи людям. Мы считаем, что подобная разноголосица связана, в первую очередь, с отсутствием согласия относительно природы более глубокого (а потому общего для всех учёных) «базиса», на основе которого могла быть выстроена единая теория психики и работы с ней. В последних публикациях мы предложили собственную, двусистемную и многоуровневую теорию («Личностно-ориентированную концепцию счастья» – сокращённо ЛОКС) на данную роль и продемонстрировали связанные с этим преимущества [3–5].

Если рассматривать двусистемную и многоуровневую ЛОКС в качестве конечной (т. е., наиболее общей и фундаментальной) концепции для современной психологии, тогда все практические приложения должны выводиться на её основе. И действительно, вскоре после создания основной структуры ЛОКС мы разработали «Терапию Личностной Уникальностью» (ЛУТ), включающую в себя, помимо прочего, ряд приёмов копинга [1; 16]. На протяжении ряда лет мы с успехом применяли ЛУТ в психологическом консультировании и накопили немалый практический опыт. Теперь же нам хотелось бы соотнести данную систему с важными закономерностями функционирования психики, выявленными нейронаукой в последнее время.

ЛУТ и связанный с ней копинг помогают, в первую очередь, в тяжёлых ситуациях, не поддающихся изменениям к лучшему с помощью прямых действий. Речь идёт о разного рода жизненных катастрофах: смерти родственника, диагнозе неизлечимого заболевания, потере работы, разрыве отношений с близким человеком и т. д. Хотели бы отметить, что освоение ЛУТ (в отличие, например, от методов релаксации и самогипноза) требует определённого уровня интеллекта и эрудиции как от специалиста, так и от пациента. При грамотном проведении данная система не имеет ярко выраженных противопоказаний, негативных побочных эффектов и может при необходимости легко комбинироваться с другими методами психотерапии.

Терапия Личностной Уникальностью: основные идеи, преимущества и варианты копинга. Копинг в ЛУТ строится на признании особости, неповторимости клиента – точнее, его системы «Личностная Уникальность» в качестве лучшей, «идеальной» части психики. По выражению М. Селигмана, всю большую и мягкую «духовную мебель», ранее являвшуюся источником смысла и надежды (религию, веру во всевозможные «высшие силы», вечные ценности культуры и т. д.) у современного человека отобрали. Осталась лишь одна маленькая, жесткая и неустойчивая табуретка – собственное «я» [18]. Поэтому будет оправданным делать единственное оставшееся «сиденье» больше и комфортабельнее. С нашей точки зрения, подобное лучше всего достигается введением понятия «Личностная Уникальность» как «внутреннего сокровища» индивида. Если изменчивая и нестабильная окружающая среда предоставляет все меньше надежных опор, значит необходимо создавать опоры внутренние. Можно сказать, что копинг в ЛУТ содержательно близок позитивному мышлению, однако, в отличие от последнего, опирается на представления индивида об имеющемся у него «идеальном» *внутреннем* источнике: «Все будет хорошо – но во мне самом, а не во внешнем, малопредсказуемом и неподконтрольном мире».

В подобной идеологии заключается одно из преимуществ ЛУТ перед экзистенциальной терапией В. Франкла. Напомним, что данный ученый помещает источники смысла вовне субъекта – в окружающий мир [9]. При этом В. Франкл не учитывает, что любое резкое изменение внешней ситуации приведёт и к «потере» связанного с ней смысла жизни. Новые условия в быстроменяющемся мире неизбежно потребуют от индивида отыскания нового смысла, и этот цикл (потеря источника смысла с его последующим поиском во внешнем мире) будет многократно повторяться на протяжении жизни, подвергая дополнительным испытаниям психику человека. Трудно понять, какой «внешний» источник смысла жизни мог сохраниться в неприкосновенности для самого В. Франкла, пережившего войну, концлагерь и гибель своих родственников. В его книгах мы ответа не обнаружили.

По контрасту, согласно ЛУТ, именно *внутреннее* лоцирование идеальной части психики не способно привести к её исчезновению вследствие перемен во внешнем мире: так или иначе, Личностная Уникальность всегда будет со своим носителем, пока тот остаётся в живых. Как отмечал Эпиктет, «одна только душа человеческая безопаснее всякой неприступной крепости» [11, с. 34].

Личностная Уникальность, определяющая жизненное предназначение, судьбу конкретного индивида, не подвержена распространённым житейским проблемам и стрессам, по-

сколькx, будучи «идеальной» частью, располагается на более «высоком» уровне психики. Копинг (ход мыслей) у клиента может быть примерно следующим: «Я успешно прохожу травмирующую ситуацию, поскольку сохраняю все ценное (ЛУ), что заложено в меня. Это говорит о моей внутренней силе, моем потенциале». Как видим, в последнем случае субъект не остается «наедине» с тяжёлой внешней ситуацией и вызванным ею страданием – теперь у него есть позитивный противовес (ресурс) в лице ощущаемой ЛУ.

Если у индивида уже сформировано внутреннее ощущение собственной Личностной Уникальности (терапевтом или в результате специального тренинга) [2], то оно как раз и будет особенно (по контрасту) усиливаться в периоды возникновения «внешних» неприятностей. Тем самым, у человека всегда будет возможность укрыться в уютном внутреннем «убежище», привести в порядок свои мысли и постепенно восстановить душевное равновесие. Если в окружающей среде резко повышается уровень «негативной сложности», индивид учится в защитных целях быстро переходить от неё к внутренней «позитивной простоте». Как пишет С. Любомирски, гораздо практичнее самому быть источником положительных эмоций в сравнении с внешними событиями, поскольку в этом случае удовольствие находится в собственной власти человека [6, с. 281]. Поэтому еще одним полезным результатом обучения клиента принципам ЛУ-терапии является постепенное возникновение спокойной дистанцированности от повседневной суеты. Вместо лихорадочной погони за все новыми удовольствиями (в итоге ведущей к «потере себя») человек учится больше ценить то, что у него *уже есть и всегда будет*. Это уменьшает либо полностью исключает невротическое переживание разрыва между желаемым и действительным и снижает подверженность психики другим пространённым стрессорам.

Широкая серия исследований субъективного благополучия, проведенных Мичиганским университетом, показала, что лучшим предсказателем общей удовлетворенности жизнью является не удовлетворенность браком, дружбой или уровнем доходов, а удовлетворенность собой [17, р. 109]. Понятие Личностной Уникальности как нельзя лучше подходит для культивации данного состояния и соответствующего ему копинга, как минимум, по трем причинам. Во-первых, идеальная природа ЛУ предполагает безусловно положительное отношение к ней. Во-вторых, нахождение идеальной ЛУ глубоко внутри человека означает, что размышления (медитация) о ней неизбежно приведут к общему улучшению отношения индивида к себе. Наконец, в-третьих, Личностная Уникальность представляет только *часть* психики индивида, поэтому положительное отношение к ней может сохраняться даже в том случае, если страдающий расстройством пациент отрицательно настроен к другим своим «проблемным частям». Как пишет в подтверждение сказанному А. Маслоу, «хороший терапевт должен помочь своему клиенту увидеть себя, пробиться сквозь защитные механизмы к его «самости» [8, с. 64].

Наши выводы могут быть подтверждены не только многолетней практикой в области психотерапии, но и известными всем историческими аналогиями, когда притесняемые и жестоко преследуемые меньшинства (в частности, евреи) находили внутренние силы для борьбы за выживание и сохраняли самоуважение благодаря религиозному чувству «избранности», «особости». В этом смысле внутреннее «сокровище» Личностной Уникальности предельно компактно – его (в отличие от громоздкого материального имущества) всегда можно «взять с собой». Кроме того, оно невидимо для окружающих, а потому не может стать объектом их недружелюбных действий. Как писал Эпиктет, другие люди «не знают, что они не могут даже прикоснуться до того, что есть воистину мое и чем одним я живу» [11, с. 47] – кстати, прекрасная идея для копинга! Важно лишь предупредить, что клиент не должен впасть в противоположную крайность – считать себя намного лучше других людей. Ведь и у каждого их окружающих есть ЛУ, определяющая их собственную неповторимость. Все мы помним

исторический пример, когда один из европейских народов посчитал себя «расой господ» и стал ответственным за гибель десятков миллионов людей в результате опустошающей войны, развязанной на почве данной идеи.

Сила позитивных иллюзий и подстройка к ним. У критически мыслящего читателя, знакомого с идеями ЛОКС, может возникнуть резонный вопрос: как мы можем использовать ЛУТ с *каждым* клиентом, если в своих академических работах мы признаём и доказываем наличие Личностной Уникальности (определяемой в качестве неповторимого внутреннего потенциала, «таланта») лишь у *небольшого* процента одарённых от природы людей [2]? Ведь вычисленный нами доверительный интервал, показывающий примерный процент индивидов, обладающих Личностной Уникальностью и реализующих ее, простирается в интервале от 0.15 процента (минимум) до 19 процентов (максимум). Расчёты производились на основе многолетнего наблюдения за статистикой и особенностями самореализации среди лиц, прошедших в разные годы наш «Эвдемонический тренинг». Выходит, обычный человек не может воспользоваться возможностями ЛУТ?

Ответ заключается в следующем. Коль скоро психотерапия представляет собой не строгую науку, а, скорее, искусство помощи людям, она требует подстройки под наиболее распространённые убеждения. Оказалось, что к числу подобных убеждений относятся так называемые *позитивные иллюзии*, свойственные, как оказалось, функционированию человеческой психики. В рамках ЛОКС, позитивные иллюзии не имеют отношения к редко встречающейся системе «ЛУ» и порождаются системой «Эгоизм», присутствующей у *каждого* человека [5].

Одна из подобных иллюзий касается представлений о собственной «особости» и «одарённости». Так, результаты социально-психологических исследований демонстрируют широко распространённый эффект «ложной уникальности» (false uniqueness), при котором переоцениваются собственные позитивные (высоко желаемые) качества и недооцениваются негативные [14]. Другая иллюзия – успешной самореализации – настолько популярна в социуме, что оказывает существенное влияние на статистическое распределение в тестах гуманистической направленности, создавая изрядный процент «псевдосамоактуализаторов» [13].

Многие позитивные иллюзии основаны на преувеличенном представлении индивида относительно своей способности контролировать окружающий мир и нереалистическом оптимизме [20]. Так, исследования демонстрируют веру большинства людей в то, что их будущее окажется лучшим, нежели предположения о нем, имеющие чисто статистическую основу. Даже снабжение испытуемых объективной информацией заставляет их по-прежнему предпочитать излишне позитивные убеждения и действовать на их основе.

Эффект плацебо в психотерапии и медицине также основан на позитивных иллюзиях [15, р. 16]. Поэтому мы в целях достижения терапевтического эффекта идём в данном вопросе на компромисс и подстраиваемся к надеждам своих клиентов. Ведь *умеренные* позитивные иллюзии имеют и полезные функции. В частности, они поддерживают самооценку, питают оптимизм человека и тем самым помогают ему справиться с разного рода стрессами [15]. Благодаря вере в лучшее будущее индивид начинает действовать в ситуациях, в которых не гарантирован положительный результат. Тем самым он обычно достигает хоть какого-то успеха – в сравнении с пассивностью и обречённостью человека, лишённого всяких надежд.

Где наука расходится с практикой: девальвация понятий в интересах клиента. Таким образом, в консультативной деятельности (в отличие от научной) концепт Личностной Уникальности «конструируется» и используется нами в зависимости от нужд конкретного посетителя. Например, человек с серьёзным заболеванием может ассоциировать свою ЛУ со «здоровой» частью психики, не затронутой расстройством. Одна из наших пациенток указала, что её «Личностная Уникальность» сильнее всего проявилась при выборе мужа и посещении кружка танцев. Разумеется, мы не стали переубеждать нашу подопечную относительно

«уникальности» её выбора в более строгом понимании. Вместо этого, закорив и расширив состояние свободы, радости и «внутренней правоты», ассоциирующееся у клиентки с «действием ЛУ», мы сумели постепенно избавить её от неприятных невротических симптомов, ранее требовавших регулярных госпитализаций [5].

Конечно, подобные манипуляции, совершаемые в интересах клиента, не могут быть признаны неэтичными. Мы помним о том, что в ситуации конфликта между ценностями истины и добра (*при прочих равных условиях*) следует предпочесть истину [15]. В данном же случае «условия» отнюдь не равны, поскольку для клиента «добро» (польза от терапии) намного важнее. Кроме того, следуя одной истине (вероятной «бесталанности» обычного пациента), мы нарушили бы другую истину, связанную с необходимостью учёта позитивных иллюзий, свойственных абсолютному большинству людей. Конструкция ЛОКС «терпит» подобные действия, поскольку они по-прежнему совершаются в её рамке – с тем лишь исключением, что психические явления, порождаемые системой «Эгоизм», в терапевтических целях трактуются как действие более «выгодной» для клиента системы «Личностная Уникальность».

Лишить пациента позитивных иллюзий равносильно тому, как если отобрать у него надежду. Разве в этом заключается смысл помощи людям? Ведь автору статьи, практикующему специалисту, известна и такая истина: современная психотерапия и психиатрия не способны полностью излечить ни одно психическое расстройство (за исключением панических атак). Данный факт М. Селигман называет «маленьким грязным секретом» психотерапевтов [19]. Однако сообщение пациенту данной «недоброй» истины причинит лишь вред – приведет, скорее всего, к пассивности и обречённости, отнимет шанс достижения реальных улучшений, возможных при активной борьбе с недугом.

Разумеется, нам также известно, что есть люди (чуть более 10 % в выборке У. Комптона), обладающие высокой самооценкой и хорошим психическим здоровьем при *низком* уровне позитивных иллюзий. Автор исследования отмечает, что члены указанной группы не склонны прибегать к защитным позитивным ментальным построениям в затруднительных ситуациях и в целом характеризуются гораздо лучшим функционированием в сравнении со среднестатистическим испытуемым в выборке [12, р. 1343–1344]. Прекрасно, что такие люди есть, и в то же время ясно, что они едва ли когда-нибудь станут клиентами психотерапевтов. В работе же с остальными 90 процентами населения эрудированному специалисту приходится мириться с определённой «девальвацией» научных понятий. Одним из характерных примеров является «низведение» состояний потока (выявленных в творческой деятельности, выполняемой *способным и трудолюбивым индивидом на пределе возможностей*) до тех банальных ощущений, которые возникают у человека при Интернет-серфинге и просмотре электронной почты [10]. Что ж, отсутствие «божьего дара» требует его замены «яичницей», поскольку «яичница» лучше, чем вообще ничего.

Ослабление акцента на «недоброй истине» во взаимодействии с клиентом компенсируется увеличением доли «неистинного добра», столь необходимого для построения копинга. Ведь, как отмечал ещё З. Фрейд в письме к своему предполагаемому биографу А. Цвейгу, правда является торной тропой, и люди её не заслуживают [7]. Мы бы смягчили данное высказывание: большинству людей (и пациентов в особенности) «истина» попросту малоинтересна в сравнении с возможностью получения немедленного «добра».

Заключение. Терапия Личностной Уникальностью (ЛУТ), разработанная автором на основе собственной теоретической модели, может быть использована в психологическом консультировании и психотерапии. ЛУТ даёт возможность создания различных вариантов копинга, позволяющих клиенту справиться с тяжёлыми жизненными ситуациями и наиболее распространёнными «внешними» стрессорами. Эффективность предлагаемой системы, апел-

лирующей к «идеальной» части личности и её потенциалу, обусловлена, помимо прочего, использованием силы позитивных иллюзий, свойственных человеческому мозгу.

1. *Левит Л.З.* Личностная уникальность клиента как основа для терапии // Психология и психотехника. 2013. № 6. С. 584–590.
2. *Левит Л.З.* Тренинг и диагностика компонентов эвдемонической активности индивида // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук: сб. материалов Седьмой Международ. науч.-практ. конф. Ч. 2. Саратов-Вольск: Наука, 2013. С. 72–79.
3. *Левит Л.З.* Личностно-ориентированная концепция счастья как «окончательная» психологическая теория: десять главных причин // Социальный психолог. 2016. № 2 (32). С. 18–23.
4. *Левит Л.З.* Психология развития и реализации жизненного потенциала субъекта: дис. ... д-ра психол. наук. Киев, 2016. 605 с.
5. *Левит Л.З.* Универсальный эгоизм. Минск: З. Колас, 2017. 88 с.
6. *Любомирски С.* Психология счастья. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
7. *Люкимсон П.* Фрейд: История болезни. М.: Молодая Гвардия, 2014. 496 с.
8. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 2002. 432 с.
9. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
10. *Чиксентмихайи М.* Поток: психология оптимального переживания. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 464 с.
11. Эпиктет. В чем наше благо? Афоризмы. М.: АСТ, 2011. 348 с.
12. *Compton W.C.* Are positive illusions necessary for self-esteem: a research note // *Person. Individ. Dif.* 1992. Vol. 13. № 12. P. 1343–1344.
13. *Forest J.J., Sicz G.* Pseudo-self-actualization // *Journal of Humanistic Psychology.* 1981. Vol. 21. № 1. P. 77–83.
14. *Goethals G.R., Messick D.M., Allison S.T.* The uniqueness bias: Studies of constructive social comparison // *Social comparison: Contemporary theory and research.* Hillsdale; N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1991. P. 149–176.
15. *Lane T.J., Flanagan O.* Neuroexistentialism, eudaimonics, and positive illusions // *Mind and Society: Cognitive Science Meets the Philosophy of the Social Sciences.* Springer Publishers, 2013. P. 1–28.
16. *Levit L.Z.* Personal Uniqueness Therapy: Living with an Inner Ideal // *American Journal of Applied Psychology.* 2014. Vol. 3. № 1. P. 1–7.
17. *Myers D.* The Pursuit of Happiness. New York: Quill, 2002. 333 p.
18. *Seligman M.E.P.* Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: Vintage Books, 2006. 318 p.
19. *Seligman M.E.P.* What You Can Change and What You Can't. New York: Vintage Books, 2007. 320 p.
20. *Taylor S.E., Brown J.D.* Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health // *Psychological Bulletin.* 1988. Vol. 103. № 2. P. 193–210.

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ ЛЮДЬМИ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Ж.А. Максименко

Россия, Москва, Московский государственный областной университет

E-mail: 79169056284@ya.ru

Физические и социально-психологические барьеры могут снижать жизнеспособность людей с ОВЗ и инвалидностью, создавать препятствия для конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций. Недостаточный уровень развития навыков, необходимых для активной социальной жизни, является специфичной характеристикой людей с особыми потребностями. Киберкоммуникация удовлетворяет их базовые потребности в общении и сопричастности. ИКТ служат важным ресурсом повышения жизнеспособности личности и обеспечения полноценной жизнедеятельности, помогая людям с ОВЗ и инвалидностью преодолевать ограничения и адекватно ориентироваться в социальной среде.

Ключевые слова: люди с ОВЗ и инвалидностью, ИКТ, жизнеспособность личности, трудная жизненная ситуация, социальные навыки, киберсоциализация, киберкоммуникация.

INFORMATION AND COMMUNICATIVE TECHNOLOGIES AS THE RESOURCE TO COPING WITH DIFFICULT LIFE SITUATION BY PEOPLE WITH DISABILITIES

Zh.A. Maksimenko

Russia, Moscow, Moscow Region State University

E-mail: 79169056284@ya.ru

Physical, social and psychological barriers reduce viability of people with disabilities and create obstacles to decide difficult life situations. The specific characteristic of people with special needs it is the low level of the skills for active social life. Cybercommunication satisfies their basic needs for communication and participation. Information and computer technologies is an important resource for increase person's resilience and ensuring full activity. It help people with disabilities to overcome restrictions and to be adequately in the social environment.

Keywords: disabled people, information and communicative technologies, person's resilience, difficult life situation, social skills, cybersocialization, cybercommunication.

Люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью составляют значительную часть любого современного общества. Трудности их жизнедеятельности могут быть обусловлены различными расстройствами функций организма: нарушениями психических, речевых, сенсорных, статодинамических функций, функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной систем, системы крови и иммунной системы, мочевыделительной функции, функции кожи и связанных с ней систем. Данные нарушения могут встречаться как изолированно, так и представлять собой сочетанные нарушения (сложный дефект). В зависимости от степени их выраженности, они могут формировать физические и социально-психологические барьеры на пути образования, развития и социализации, что с неизбежностью ведет к снижению жизнеспособности данной категории граждан.

Жизнеспособность личности – это способность субъекта осознавать и использовать свои внутренние и внешние ресурсы, содействующие конструктивному преодолению трудных жизненных ситуаций [3]. Мы считаем, что важным ресурсом повышения жизнеспособности и

обеспечения полноценной жизнедеятельности людей с ОВЗ и инвалидностью (далее – людей с особыми потребностями) являются современные информационно-коммуникативные технологии (ИКТ).

В жизни современного человека ИКТ используются с различными целями. Они применяются для общения (чаты, форумы, мессенджеры), оптимизации образования и повышения квалификации (дистанционное обучение, видеоуроки и т. п.), для развития (различные информационные сайты), оказания психологической помощи (специализированные сайты и интернет-ресурсы) и т. д.

С точки зрения взаимодействия людей с особыми потребностями с окружающим их социальным миром важно, что современные компьютерные технологии приближают взаимодействие таких пользователей к обычному поведению человека во внешнем мире, в результате чего люди, вне зависимости от особенностей своего здоровья, могут на равных взаимодействовать друг с другом посредством ИКТ.

Во всем мире ИКТ широко используются для включения людей с особыми потребностями в общественную жизнь. Быстро развивающиеся «ассистивные» (вспомогательные) технологии обеспечивают адаптацию управления компьютерным оборудованием, ввод данных и представление информации людям с ОВЗ и инвалидностью. Для коррекции страхов детей с РАС успешно применяется система виртуальных экранов. В практике реабилитации детей с особыми потребностями используются развивающе-коррекционные комплексы с видео-биоуправлением. Для парализованных людей разработаны целые виртуальные миры, представляющие собой сложный механизм, состоящий из нескольких компьютеров и электроэнцефалографа ЭЭГ, при помощи которого считываются биопотенциалы головного мозга. Подобные системы помогают людям, для которых жизнь и общение в виртуальном мире – единственная возможность быть включенными в социум, вновь ощутить движение и наполнить активностью и эмоциями их настоящую жизнь [2].

Специфичную проблему в жизни людей с ОВЗ и инвалидностью представляет собой недостаточный уровень развития у них навыков, необходимых для активной социальной жизни (daily living skills). Внимание общественности и научного мира всё чаще обращается к этой проблеме, о чем говорит, например, большое количество интернет-ресурсов, разделы которых адресованы проблеме низкого уровня социальных навыков инвалидов и лиц с ОВЗ, а также растущее число исследований, посвященных этой теме.

Современные ИКТ предоставляют огромные возможности для компенсации недостатка социальных взаимодействий и повышения уровня развития социальных навыков [5]. Электронная почта, служба телеконференций, служба IRC (чат-конференция), ICQ, форумы, социальные сети – вот далеко не полный перечень служб и сервисов Интернета, предназначенных для общения пользователей, услугами которых сейчас активно пользуются люди с особыми потребностями разного возраста.

Непосредственное переживание в интернет-среде мнимой реальности, восприятие ее как подлинной делает сетевые коммуникации актуализированной реальностью. Идея принадлежности к той или иной группе вызывает у пользователей чувство удовлетворения, основанное на процессе соотнесения собственного мнения с мнениями других. В социальных сетях «Одноклассники», «ВКонтакте», «Facebook», и других они не только общаются, но и объединяются в группы по интересам, целям, ценностным основаниям. Социальные сети с легкостью интегрируют человека в современный ритм жизни, ведь онлайн-сообщество обеспечивает возможность контакта, удовлетворяя жизненно важные потребности любого человека – потребности в общении и сопричастности. Такой формат приобщения к социальной жизни в современном мире получил название «киберсоциализация», т. е. социализация посредством и в результате использования ИКТ.

Безусловно, с ИКТ связан также ряд рисков, например, нарушение у пользователей способности контролировать время пребывания в Сети, неоправданно частое обращение к сетевым ресурсам, уменьшение реальных социальных взаимодействий в пользу киберкоммуникации, притупление чувства реальности, обеднение интересов и активности в реальной жизни [1]. Но для людей с ограничением жизнедеятельности, связанных с состоянием их здоровья, именно киберкоммуникация и киберсоциализация являются наиболее доступным и эффективным путем преодоления трудной жизненной ситуации, достоинства которого значительно превосходят связанные с ним риски.

Таким образом, ИКТ – перспективный, экологичный и результативный способ повышения жизнеспособности и уровня социальной адаптации людей с особыми потребностями, если понимать адаптацию как способность преодолевать ограничения и адекватно ориентироваться в социальной среде [4]. С помощью этого ресурса люди с инвалидностью и ОВЗ получают возможность найти свое место в современном мире и вести активную и насыщенную контактами социальную жизнь – другими словами, они получают доступ к тем же возможностям, которые есть у всех людей, живущих в современном информационном обществе.

1. *Максименко Ж.А.* К вопросу о рискованных факторах киберсоциализации // Психологическая поддержка подростков и молодежи в трудных жизненных и кризисных обстоятельствах: XXI век: материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 85-летию юбилею ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет» / под ред. З.С. Акбиевой, З.М. Гаджимурадовой. 2017. С. 164–169.

2. *Максименко Ж.А.* Представления людей с ОВЗ и инвалидностью о социально-психологических барьерах, снижающих качество их жизни // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2016. № 4. С. 71–79.

3. *Нестерова А.А.* Разработка и валидизация методики «жизнеспособность личности» // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 4. С. 93–108.

4. *Пряжников П.Н., Пряжникова Е.Ю., Соколова Н.Л., Сергеева М.Г.* К вопросу о социально-профессиональной адаптации студентов с инвалидностью и ОВЗ // Казанский педагогический журнал. 2018. № 1 (126). С. 143–148.

5. *Aysina R.M., Maksimenko Z.A., Nikiforov M.V.* Feasibility and efficacy of job interview simulation training for long-term unemployed individuals // PsychNology Journal. 2016. Т. 14. № 1. С. 41–60.

СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

О.С. Маякова

Россия, Иркутск, Иркутский государственный университет

E-mail: mayakovaos@yandex.ru

В статье дается определение понятиям «социальная активность» и «психологическая безопасность», раскрывается сущность социальной активности как ресурса психологической безопасности в подростковом возрасте. Социально-полезная деятельность в рамках детских объединений приводится в качестве одной из форм развития социальной активности в подростковом возрасте.

Ключевые слова: социальная активность, психологическая безопасность, подростковый возраст, социально-полезная деятельность, психологическое насилие.

SOCIAL ACTIVITY IN ADOLESCENT AGE AS A RESOURCE OF PSYCHOLOGICAL SECURITY OF THE PERSON

O.S. Mayakova

Russia, Irkutsk, Irkutsk State University

E-mail: mayakovaos@yandex.ru

This article defines the notions of «social activity» and «psychological security», reveals the essence of social activity as a resource of psychological security in adolescence. Socially useful activities within the framework of children's associations are cited as a form of development of social activity in adolescence.

Keywords: social activity, psychological security, adolescence, socially useful activity, psychological abuse.

В связи с множеством факторов (социальных, политических, экономических) проблемы здоровья и безопасности обостряются в современном обществе и занимают приоритетное значение в системе образования и политике государства в целом. Актуализируется рассмотрение не только физической, но и психологической безопасности, а так же ресурсов для ее сохранения. Это связано в первую очередь с тем, что нарушение психологической безопасности влечет за собой дисгармоничное развитие личности. Оптимальная социализация человека становится затруднительной, а порой, невозможной в условиях опасности (физической, психологической).

Особой «группой риска» в вопросе сохранения психологической безопасности являются подростки. В этот возрастной период происходит становление человека, формируются его жизненные ориентиры и принципы, именно в этом возрасте важно создать условия для психологической безопасности и предупредить негативные факторы развития отклоняющегося поведения, а также проявление различных форм насилия. Можем предположить, что данную проблему возможно решить посредством включения подростков в различные виды социальной активности. В связи с этой точкой зрения предлагаем рассмотреть социальную активность как ресурс психологической безопасности личности. Разберемся в сущности этих понятий и дадим им качественную характеристику.

Рассмотрим понятие «безопасность» и «психологическая безопасность». Т.И. Ежевская определяет безопасность как многоплановую сложную систему жизнеобеспечения, которую

подразумевают при исследовании чрезвычайных ситуаций и вопросов, касающихся культурной безопасности, которая рассматривает формы деятельности человека в области обеспечения личной безопасности [2]. И.А. Баева отмечает, что понятие «безопасность» содержит взгляд на жизненные трудности, актуализацию возможностей личности, которые являются способами выделения ее значимости и важности [1]. Так же, Т.И. Ежевская утверждает, что состояние безопасности переживается по-разному в различных ситуациях и является ощущением субъективным [2]. Психологическую же безопасность А.В. Лобанова и Л.С. Музыченко определяют как состояние защищённости психики человека, целостности его личности, душевного здоровья [3].

Для того чтоб обеспечить собственную защиту от негативных факторов, не стать жертвой чужого влияния, человеку нужно обладать следующими личностными особенностями: эмоциональная уравновешенность, саморегуляция, работоспособность, устойчивость к стрессу, уверенность в собственных силах, самоорганизованность, адекватность при оценке ситуации, критичность и т. д.

Как же воспитать в подростке необходимые личностные особенности? Именно здесь важную роль играет такой ресурс, как социальная активность. По мнению Н.В. Пилипчевской, как и многие другие термины, «социальная активность» трактуется в узком и широком смыслах. В широком смысле она является личностным качеством, которое отражает уровень ее социальности, включающий готовность действовать в соответствии с интересами общества. В узком смысле она представляет собой личностное качество, характеризующее ее связи с конкретной социальной общностью [5]. Интересен взгляд Т.Н. Мальковской на сущность социальной активности, под которой она понимает деятельность внутренне необходимую самому человеку, самостоятельную, не навязанную извне, порождаемую его собственными потребностями [4].

Мы установили, что социальная активность выступает как личностное качество человека и как социально-полезная деятельность, в процессе которой человек приобретает качества, необходимые для обеспечения психологической безопасности (уверенность в себе, коммуникативные навыки, навыки разрешения конфликтов, преодоления проблемных ситуаций и т. д.). Можно сказать, что включаясь в социально-полезную деятельность и становясь социально активным, человек получает опыт жизни и самореализации, формирует социальные навыки, которые так необходимы в подростковом возрасте.

Данную точку зрения поддерживает О.В. Шипицына, делая выводы о том, что успешным будет развитие социальной активности в подростковом возрасте в условиях детских объединений (например, волонтерского отряда) [10].

Ю.Н. Рюмина в свою очередь считает, что эффективным будет развитие социальной активности через включение человека в социально-активную деятельность, дающую возможность формирования активной жизненной позиции, социальной активности. Видом такой деятельности может выступать деятельность коллектива детей [9].

Важную роль в создании условий для психологической безопасности подростка играет школа. Именно формирование психологически и социально-безопасной оздоровительно-образовательной среды, создание условий для наполнения позитивными эмоциями, повысит уровень самооценки и самовосприятия ребенка [6; 8]. При этом оптимальным становится процесс саморазвития личности, развития его социальной активности, включенности в личностно-значимую социально-полезную творческую деятельность [7]. В индивиде разворачивается природой заложенный потенциал, активность направляется исключительно в конструктивное русло. Все это позволяет подростку успешно социализироваться во всех сферах жизнедеятельности и сформировать чувство психологической безопасности.

Обобщая вышесказанное можно сделать выводы:

1. Психологическая безопасность личности является частью безопасности в целом и выступает в качестве состояния защищённости психики человека, целостности его личности и душевного здоровья. Является чувством субъективным.

2. Социальная активность трактуется как личностное качество человека и как социально-полезная деятельность, включаясь в которую человек овладевает той совокупностью качеств (уверенность в своих силах, коммуникативные навыки, критичность и т. д.), которая позволяет сформировать чувство психологической защищенности, что является показателем психологической безопасности и ресурсом личности. Подростковый возраст является сензитивным для формирования социальной активности, так как именно в этот период подростки развиваются, стремятся к самовыражению и самоутверждению, активно осваивают новые роли и т. д.

3. Эффективным является развитие социальной активности в условиях детских объединений (например, волонтерского отряда), так как дети приобретают опыт социально-полезной деятельности, общения с представителями иных социальных групп, самоорганизации, опыт управления другими и взятия на себя ответственности за общее дело. Деятельность в подобных условиях становится лично-значимой.

1. *Баева И.А.* Психологическая безопасность в образовании: монография. СПб.: СОЮЗ, 2002. 271 с.

2. *Ежевская Т.И.* Безопасность личности: система понятий // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 4. С. 47–49.

3. *Лобанова А.В., Музыченко Л.С.* Изучение факторов, обеспечивающих психологическую безопасность личности подростков // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2012. № 2. С. 336–347.

4. *Мальковская Т.Н.* Социальная активность старшеклассников. М.: Педагогика, 1988. 139 с.

5. *Пилипчевская Н.В.* Изучение социальной активности студентов пед. вуза: теория и практика // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2008. № 2 (76). С. 15–19.

6. *Рерке В.И., Бубнова И.С.* Изучение уровня социальной ответственности родителей младших школьников с педагогической запущенностью // Казанский педагогический журнал. 2015. № 6. С. 151–154.

7. *Рерке В.И.* Изучение жизненной перспективы личности воспитанников интернатного учреждения в контексте субъективной картины мира // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2015. № 2 (21). С. 174–176.

8. *Рерке В.И.* Создание психологически безопасной социокультурной среды для детей с ментальными нарушениями (на примере интернатного учреждения) // Казанский педагогический журнал. 2017. № 5 (124). С. 144–149.

9. *Рюмина Ю.Н.* Формирование социальной активности студентов вуза в процессе волонтерской деятельности // Концепт. 2013. № S2. С. 46–52.

10. *Шипицына О.В.* Об актуальности исследования проблемы воспитания социальной активности подростков в детских объединениях // Вестник ТГПУ. 2010. № 20. С. 279–284.

ПРОЦЕСС СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНЖЕНЕРОВ

А.А. Мирошниченко¹, Д.Р. Мерзлякова²

¹Россия, Глазов, Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко

²Россия, Ижевск, Удмуртский государственный университет

E-mail: ggpi@mail.ru; E-mail: dinammerzlyakova26@gmail.com

Статья посвящена проблеме поиска путей, обеспечивающих сохранение и укрепление психологического здоровья будущих инженерных кадров. В ней представлены цель и задачи подготовки будущих инженерных кадров в ближайшие 20 лет в рамках Национальной технологической инициативы (НТИ). Отмечено, что роль общего образования в подготовке кадров «нового поколения» заключается в том, что оно готовит к осознанному выбору профессии. Рассмотрены методы сохранения и укрепления психологического здоровья в процессе обучения инженеров.

Ключевые слова: инженерное образование, профессиональная педагогика, инженерная педагогика, психологическое здоровье.

THE PROCESS OF PRESERVING AND STRENGTHENING PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE PROCESS OF TEACHING ENGINEERS

A.A. Miroshnichenko¹, D.R. Merzlyakova²

¹ Russia, Glazov, Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko

² Russia, Izhevsk, Udmurt State University

E-mail: ggpi@mail.ru; E-mail: dinammerzlyakova26@gmail.com

The article is devoted to the problem of finding ways to ensure the preservation and strengthening of the psychological health of future engineering personnel. It presents the goal and tasks of training future engineers in the next 20 years as part of the National Technology Initiative (STI). It is noted that the role of general education in the training of "new generation" personnel is that it prepares for an informed choice of a profession. Methods of preserving and strengthening psychological health in the training of engineers are considered.

Keywords: engineering education, professional pedagogy, engineering pedagogy, psychological health.

Введение. Существующие социально-экономические условия современного общества требуют изменения методологических подходов к обучению высших учебных заведениях. Особенно актуальная данная проблема для современного инженерного образования. Подготовка современных инженерных кадров требует пересмотра педагогической парадигмы и содержания профессионального образования. Этому способствуют инновационные процессы и развитие НБИК-технологий (нано-, био-, информационных, когнитивных).

Прогнозировать развитие отраслей, в которой могут работать будущие инженерные кадры в ближайшие 20 лет призвана Национальная технологическая инициатива (НТИ). Это государственная программа мер по поддержке развития в России перспективных отраслей, которые в течение следующих 20 лет могут стать основой мировой экономики [1].

В 2007 г. Президент РФ В.В. Путин в послании Федеральному собранию объявил о том, что развитие отраслей, которые должны стать важным звеном инновационной экономики, будет осуществляться на базе государственных корпораций – Объединённой авиастроительной

корпорации, Объединённой судостроительной корпорации и «Роснано». В том же году была создана и госкорпорация «Ростех», целью деятельности которой было названо содействие разработке, производству и экспорту высокотехнологичной промышленной продукции [2; 6].

Необходимость смены традиционных технологий, при которых до 90 % ресурсов идет на создание отходов и загрязнение окружающей среды, природоподобных, аддитивных технологий рассматриваются на самом высоком уровне. О необходимости внедрения технологий, оптимизирующих отношения человека и природы, на 708-й сессии Генеральной ассамблеи ООН сказал Президент России В.В. Путин: «Речь должна идти о внедрении принципиально новых природоподобных технологий, которые не наносят урон окружающему миру, а существуют с ним в полной гармонии и позволят восстановить нарушенный человеком баланс между биосферой и техносферой. И это действительно вызов планетарного масштаба». Принципиальная новизна НБИК-технологий определяется их самоорганизующейся природой, но также и возможными опасностями неконтролируемых социоантропологических изменений и рисками для человечества, что позволяет исследователям говорить о становлении качественно новой социо-, антропо-, информо-, техно- среды [7].

Данные тенденции развития современного общества приводят к необходимости изменений в профессиональной подготовке инженеров, способных работать в новых рынках производства. Пересмотр развития отраслей современной экономики требует нового подхода к обучению инженеров. Требуется пересмотр образовательных программ технических вузов в соответствии с новыми требованиями современных производств. Данная подготовка инженеров «нового поколения» проводится в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 27.06.2018) «Об образовании в Российской Федерации» [9]. Профессиональный стандарт позволяет обеспечить высокий профессиональный уровень подготовки инженеров за счет создания формата образовательной среды.

Для подготовки инженеров новой формации были разработаны стандарты CDIO. Данные стандарты, использующие современные технологии проектно-ориентированного образования призваны повысить качество обучения будущих инженеров.

Стандарты CDIO – это комплексный проектноориентированный подход к инженерному образованию: набор общих принципов создания учебных программ, их материально-технического обеспечения, подбора и обучения преподавателей.

Декларируемая цель CDIO: инженер – выпускник вуза должен уметь придумать новый продукт или новую техническую идею, осуществлять все конструкторские работы по ее воплощению (или давать нужные указания тем, кто будет этим заниматься), внедрить в производство то, что получилось. Поэтому инженерное образование – это не только набор дисциплин технического и естественных циклов, это формирование образа инженера будущего (НТИ).

В процессе обучения инженеров данными стандартами предусмотрено помимо овладения профессиональных компетенций, формирование личностных и межличностных компетенций. Таким образом, подготовка к преодолению трудных жизненных ситуаций, возникающих в профессиональной деятельности согласно данным стандартам, является частью инженерного образования.

В связи с вышеизложенным возникает вопрос, какими личностными качествами должен обладать инженер, способный эффективно работать в условиях постоянных изменений, умеющий креативно мыслить и способный воплощать технические идеи в реальное производство.

По нашему мнению, наиболее комплексным описанием данных личностных характеристик будет психологическое здоровье инженера.

Психологическое здоровье является одним из составляющих здоровья. Психологическое здоровье позволяет человеку полноценно функционировать в социуме, что определяет

неразделимость телесного и психического. В настоящее время широкое признание получило представление о здоровье как о системном качестве человека.

Психологическое здоровье – одна из важнейших характеристик личности человека. Основой психологического здоровья является полноценное психическое развитие на всех этапах развития. Психологическое здоровье подразумевает гармонию человека со средой и различными составляющими его личности – рациональным и эмоциональным, психическим и телесным, разумом и интуицией и т. п.

Ряд авторов (С. Гроф, Г. Олпорт, К. Роджерс, Э. Эриксон и др.) рассматривали человека как единого целого, как систему и считали, что здоровье предполагает определенный уровень интегрированности личности. Данное определение здоровья очень созвучно с понятием психологического здоровья человека.

Термин «психологическое здоровье» является относительно новым для психологической науки и характеризует всю личность в целом. Говоря об умственном, психическом, физическом развитии и здоровье, мы подчас забываем о духовном развитии человека, а «духовное – это то, что отличает человека, что присуще только ему и ему одному» [5; 8].

Обозначая значимость проблемы сохранения психологического здоровья нации в целом, можно говорить о важности сохранения психологического здоровья в конкретных профессиональных группах. В частности, сохранение психологического здоровья инженера, будет во многом определять не только его психологическое благополучие, но и эффективность функционирования производства.

Стандарты CDIO включают в себя универсальные компетенции и личностные качества. К ним относятся: инициатива и желание принимать решения в условиях неопределённости; настойчивость, стремление к конечному результату, изобретательность и гибкость; творческое мышление; критическое мышление; понимание собственных навыков, умений и личностных качеств; обучение в течение всей жизни; управление временем и ресурсами.

Данные личностные необходимо формировать в процессе обучения будущих инженеров, что позволит им эффективно адаптироваться в условиях постоянно изменяющегося рынка труда и творчески подходить к решению инженерных задач. Данные универсальные компетенции можно сформировать в процессе проведения психологических тренингов по развитию креативности, уверенности в себе, по управлению временем и т. д.

Чтобы достичь прогнозируемого и гарантированного результата сохранения и укрепления психологического здоровья в инженерном образовании, нужно:

1. В процессе обучения инженеров использовать методы активного и практического (экспериментального) обучения, ориентированные на подготовку научиться учиться. Согласно концепции LLL (long life learning) все люди способны к обучению, к развитию своих потенциальных возможностей к получению знаний в любом возрасте. В западных странах как на национальном, так и на международном уровнях данная концепция рассматривается как инструмент для построения информационного общества и общества основанного на знаниях. Концепция LLL ориентирована на рынок. Каждый современный руководитель заинтересован в том, чтобы иметь конкурентоспособный персонал для компании. А каждый трудоспособный человек желает иметь знания и квалификацию и быть востребованным на рынке труда.

2. Технологизация образования, позволяющая обеспечить каждому обучающемуся право на выбор собственной образовательной траектории, наиболее соответствующей его индивидуальным способностям. Педагогические технологии позволяют актуализировать потенциальные возможности каждого человека к обучению.

3. Использование данных методов и подходов в обучении инженеров позволит актуализировать цели образования как формирование личности, интегрирующей готовность к

профессиональному развитию к осознанному сохранению общего и психологического здоровья.

Таким образом, сохранение и укрепление психологического здоровья инженера является необходимым условием для профессионального развития и адаптации в постоянно изменяющихся условиях рынка труда. Поэтому в процессе подготовки будущего инженера необходимо проводить работу по формированию универсальных компетенций и личностных качеств согласно стандартам CDIO.

1. *Ауэр М.А.* Международное общество по инженерной педагогике (IGIP) и новые вызовы в инженерном образовании // Высшее образование в России. 2014. № 6. С. 28–33.

2. *Линенко О.А.* Категория «инженерная деятельности» и профессионально-психологический портрет личности инженера // Высшее образование сегодня. 2011. № 5. С. 10–16.

3. *Мирошниченко А.А.* Профессионально ориентированные структуры учебных элементов. Глазов: ГГПИ, 1999. 63 с.

4. *Наговицын Р.С., Максимов Ю.Г., Мирошниченко А.А., Сенатор С.Ю.* Реализация дидактической модели подготовки студентов к новаторству в процессе непрерывного образования будущего учителя // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2017. Т. 7. № 5. С. 7–24.

5. *Плугина М.И.* Критерии и показатели психологического здоровья личности // Психологическое здоровье личности: теория и практика: сб. науч. тр. по материалам III Всерос. науч.-практ. конф. 2016. С. 112–114.

6. *Приходько В.М., Соловьев А.Н.* Инженерная педагогика как основа кадрового обеспечения высшего технического образования // Высшее образование в России. 2014. № 3. С. 5–11.

7. *Сафиева Р.З.* Инженерная педагогика в социогуманитарном пространстве технического вуза // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 12-1 (66). С. 156–160.

8. *Соколовская Л.Б.* Критерии психологического здоровья человека // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы Всерос. науч.-практ. конф. 2012. С. 50–59.

9. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 27.06.2018) «Об образовании в Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 23.08.2018).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДОВ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ С КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕМ ПАЦИЕНТОВ С ИБС ПРИ ПОДГОТОВКЕ К КОРОНАРНОМУ ШУНТИРОВАНИЮ

А.В. Солодухин, М.С. Яницкий, А.В. Серый

Россия, Кемерово, Кемеровский государственный университет

E-mail: direktorspi@kemsu.ru

В данной работе представлено исследование влияния методов когнитивно-поведенческой психотерапии на копинг-поведение пациентов с ИБС при подготовке к коронарному шунтированию. Для этого было проведено клинико-психологическое обследование 74 пациентов, мужчин, в возрасте от 44 до 73 лет со стабильной ИБС. Психологическая работа заключалась в применении методов когнитивно-поведенческой психотерапии: ведение дневника реабилитации; когнитивное реструктурирование; репетиция адаптивного поведения; систематическая десенсибилизация; мышечная релаксация по Э. Джекобсону. Результаты исследования показали, что применение методов когнитивно-поведенческой психотерапии влияют на формирование у пациентов с ИБС продуктивного копинг-поведения и снижают показатели непродуктивных копинг-стратегий.

Ключевые слова: копинг-стратегии, когнитивно-поведенческая психотерапия, ишемическая болезнь сердца, коронарное шунтирование.

THE EFFICIENCY OF THE METHODS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL PSYCHOTHERAPY WHEN WORKING WITH COPING BEHAVIOR OF PATIENTS WITH IHD IN PREPARATION FOR CORONARY ARTERY BYPASS GRAFTING

A.V. Solodukhin, M.S. Yanitskiy, A.V. Seryy

Russia, Kemerovo, Kemerovo State University

E-mail: direktorspi@kemsu.ru

This paper presents a study of the influence of methods of cognitive behavioral therapy on coping behavior of patients with coronary artery disease in preparation for coronary artery bypass grafting. For this purpose, a clinical and psychological examination of 74 patients, men aged 44 to 73 years with stable coronary artery disease, was conducted. Psychological work consisted in the application of methods of cognitive behavioral therapy: keeping a rehabilitation diary; cognitive restructuring; rehearsal of adaptive behavior; systematic desensitization; muscle relaxation by E. Jacobson. The results of the study showed that the use of methods of cognitive behavioral therapy affect the formation of patients with IHD productive coping behavior and reduce the rates of unproductive coping strategies.

Keywords: coping strategies, cognitive behavioral psychotherapy, coronary heart disease, coronary artery bypass grafting.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) занимают лидирующую позицию среди причин инвалидности и смертности трудоспособного населения в России. Коронарное шунтирование (КШ) в настоящее время признается как наиболее эффективный метод лечения большинства ССЗ. При этом, более 50 % прооперированных пациентов имеют низкие показатели дальнейшей психологической и социальной адаптации [3]. На формирование неблагоприятного послеоперационного прогноза наряду с соматическими рисками влияет ряд психических расстройств в психоэмоциональной и личностной сфере пациента [1]. На успешность послеоперационной адаптации пациента с ИБС влияет выбор продуктивного совладающего пове-

дения, которое регулируется применением поведенческих стратегий (копинг-стратегий). Копинг-стратегии являются формами ответа личности на воспринимаемую угрозу и способом уменьшения внутренней тревожности. Неадекватное восприятие заболевания и выбор непродуктивного поведения пациентом может существенно затруднить диагностику и лечебный процесс.

Целью нашего исследования стала оценка эффективности применения методов когнитивно-поведенческой психотерапии (КППТ) при работе с копинг-поведением пациентов с ИБС при подготовке к коронарному шунтированию.

Материалы и методы. С 2017 по 2018 г. было проведено клинико-психологическое обследование 74 пациентов, мужчин, в возрасте от 44 до 73 лет со стабильной ИБС, планирующих на КШ в условиях искусственного кровообращения в НИИ КПССЗ. Из них 42 пациента прошли курс занятий в рамках КППТ, а 32 пациента были включены только в стандартное реабилитационное сопровождение без проведения специально организованной психологической работы.

Критерии включения: мужской пол, планируемое КШ и добровольное информированное согласие пациента на участие в исследовании.

Критериями исключения явились: отказ больного от участия в исследовании.

Психологические занятия проводились в течение 3–6 сеансов, из них 3 занятия на предоперационном этапе и 3 занятия в течение двух недель после КШ. Продолжительность занятия устанавливалась в пределах 40–60 мин.

Оценка стресс-преодолевающего поведения осуществлялась при помощи методики исследования копинг-стратегий (Р. Лазарус и С. Фолкман) [2].

В психологической работе применялись методы когнитивно-поведенческой психотерапии: ведение дневника реабилитации; когнитивное переструктурирование; репетиция адаптивного поведения; систематическая десенсибилизация, и метод психической саморегуляции – мышечная релаксация по Э. Джекобсону [4]. Повторная оценка психологических параметров проводилась на 7–10 день после КШ.

Для проведения статистического анализа использовано компьютерное программное обеспечение Statistica 10.0. Полученные данные были проанализированы на нормальность распределения по критерию Колмогорова-Смирнова. Распределение данных отличалось от нормального, в связи с чем, для сравнительного анализа количественных клинико-психологических показателей был использован критерий U-Манна-Уитни с оценкой значимости ($p \leq 0,05$). С целью подтверждения влияния методов КППТ на психический статус пациентов был выполнен анализ по критерию Н-Краскала-Уоллеса. Применялся критерий согласия χ^2 с целью сопоставления двух выборок по психологическим параметрам в группе сопровождения и контрольной группе. Динамика параметров оценивалась с помощью критерия Т-Вилкоксона. Количественные клинико-психологические показатели представлены в виде среднего значения \pm стандартное отклонение.

Результаты. При анализе динамики копинг-поведения в группе психологического сопровождения зафиксировано достоверное повышение показателей продуктивной копинг-стратегии «принятие ответственности» (с 47 ± 3 до 50 ± 5 ; $p = 0,05$) и снижение показателей непродуктивных копинг-стратегий «конфронтация» (с 46 ± 4 до 42 ± 4 ; $p = 0,05$) и «положительная переоценка» (с 45 ± 5 до 43 ± 3 ; $p = 0,05$). В группе без психологического сопровождения зафиксировано снижение количества баллов продуктивной копинг-стратегии «принятие ответственности» (с 51 ± 7 до 47 ± 5 ; $p = 0,03$).

Заключение. Полученные результаты исследования позволяют сделать вывод, что на фоне проводимой психотерапевтической работы у пациентов с ИБС происходит формирование продуктивного копинг-поведения и снижение показателей непродуктивных копинг-стра-

тегий. Таким образом, для укрепления стресс-резистентности пациентов с ИБС при подготовке к КШ необходимо проведение специальной психологической работы с помощью приемов когнитивно-поведенческой психотерапии.

1. Белан И.А., Ложникова Л.Е., Барбухатти К.О. Тревожность как фактор риска неблагоприятного течения ишемической болезни сердца после аортокоронарного шунтирования // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. 2015. № 2 (8).

2. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю., Новожилова М.Ю., Вукс А.Я. Методика для психологической диагностики способов совладения со стрессом и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов. СПб.: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. 38 с.

3. Помешкина С.А., Кондрикова Н.В., Барбараш О.Л. Оценка трудоспособности пациентов, подвергшихся коронарному шунтированию // Комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний. 2014. № 1. С. 26–30.

4. Солодухин А.В., Серый А.В., Яницкий М.С., Трубникова О.А. Возможности методов когнитивно-поведенческой психотерапии в изменении внутренней картины болезни у пациентов с ишемической болезнью сердца // Фундаментальная и клиническая медицина. 2017. № 1. С. 84–90.

НАРРАТИВНАЯ ПРАКТИКА В РАБОТЕ С ТРАВМОЙ

Л.Г. Степанова

Республика Беларусь, Минск, Белорусский государственный университет

E-mail: stepanova_lg@yahoo.com

В статье рассматриваются особенности нарративного подхода к оказанию психологической помощи людям, оказавшимся в кризисных и трудных жизненных ситуациях, который заключается в том, чтобы выстроить платформу, с которой возможен другой взгляд на травму. Один из путей подобного восстановления связи с прошлым – выявление и насыщенное описание того, что отсутствует, но подразумевается во всех выражениях жизни. Этот прием «отсутствующего, но подразумеваемого» (основывается на идеях Ж. Дерриды) позволяет из трагической истории выйти в альтернативную, и обеспечивает точку входа в предпочитаемую историю.

Ключевые слова: нарративная практика, травма, нарратив, прием «отсутствующее, но подразумеваемое».

NARRATIVE PRACTICE IN WORKING WITH TRAUMA

L.G. Stepanova

Republic of Belarus, Minsk, Belarusian State University

E-mail: stepanova_lg@yahoo.com

The article deals with the peculiarities of narrative approach to psychological assistance to people in crisis and difficult life situations, which is to build a platform from which a different view of trauma is possible. One of the ways to restore this connection with the past is to identify and describe what is missing, but is implied in all expressions of life. This technique is "absent but implicit" (based on the ideas of J. Derrida) allows of the most tragic stories to emerge in the alternative, and provides an entry point to your preferred story.

Keywords: narrative practices, trauma, narrative, reception of the «absent but implicit».

На сегодняшний день существует различные психотерапевтические школы и направления, которые предлагают свои подходы к оказанию психологической помощи людям, оказавшимся в кризисных и трудных жизненных ситуациях. Весьма условно их можно разделить на две большие группы. Большинство подходов ориентировано на работу с тем, что ограничивает жизнь человека (например, с различными блоками и препятствиями). Эти ограничения могут находиться в самом человеке, например, какие-либо телесные симптомы, внутренние конфликты, с которыми имеет дело психоанализ. Так же такие ограничения могут находиться и во внешней системе. Например, плохо функционирующая семья создает внешнюю ограничивающую человека среду, и классическая семейная терапия направлена на изменения этой внешней системы, которая ведет к облегчению симптомов клиента. Другие подходы сфокусированы в основном на образе желаемого будущего. Они помогают клиентам обойти препятствие и тратят много времени терапии не на анализ причин проблем и способов их преодоления, а на усиление поведения и образа себя, которые связаны с целями и ценностями самого клиента и соответствуют предпочитаемым историям их жизни. К таким подходам относятся подход, ориентированный на решение (BSFT) и нарративная практика.

Чем же нарративный подход отличается от других подходов в работе с травмой? Так как в фокусе внимания нарративной практики находится взаимосвязь представлений человека о себе, о способности влиять на свою жизнь, авторской позиции по отношению к собственной жизни, то, во-первых, этот подход не про то, чтобы высвободить, встретиться лицом к лицу, про-

жить повторно или проработать травму, а в том, чтобы выстроить платформу, с которой возможен другой взгляд на травму. А, во-вторых, это про то, чтобы определять и идентифицировать себя через ответы на травму, но не саму травму (так как диссоциированные воспоминания, если они исключают ответы человека, – это половинчатые воспоминания).

В нарративной практике считается, что травма – это какое-то нарушение важных ценностей, убеждений, идей человека. Например, у каждого есть убеждение, как нужно относиться к людям, как вести себя в тех или иных ситуациях и т. д. Это может составлять идентичность, которая формируется из того, во что человек верит, из его ценностей, надежд, убеждений. Именно это делает жизнь человека осмысленной. Когда какие-либо идеи, ценности нарушаются, то возникает ощущение потери смысла, появляется травма.

В других подходах при работе с травмой может произойти ретравматизация, так как клиенты заново переживают свою травму. В нарративном подходе этого не происходит, так как травматический опыт – это только половина истории, а вторая половина истории (та, с которой в большей степени работают в нарративной практике) – этот тот травматический опыт, который человек получил. Это история активного, действующего человека, так как все наши действия отражают наши ценности. Важно сконструировать реакцию человека на травму, его сопротивление травме, какие действия он предпринял. И тогда есть возможность определить человека так, как его не определяет травма, эти истории определяют реакции человека на травму. Если помочь клиенту сконструировать другие линии его жизни, то можно найти другой контекст. Однако это не рефрейминг, который заменяет ориентацию «дверь полузакрыта» в восприятии событий и переживаний жизни человека на ориентацию «дверь полуоткрыта», и не создание другого описания, чтобы заменить или отменить изначальное повествование. А это про высвечивание незамеченных сторон рассказа, или воссоединение с событием или реакцией с другой перспективы, про расширение «нарративных ресурсов, доступных человеку, но также делает для людей возможным изменить и пересмотреть свои взаимоотношения с прошлым – не для того, чтобы подвергнуть его рефреймингу, не для того, чтобы вообще все стереть и придумать заново, но для того, чтобы на новых основаниях выстроить отношения с событиями прошлого» [1].

Один из путей подобного восстановления связи с прошлым – выявление и насыщенное описание того, что отсутствует, но подразумевается во всех выражениях жизни. Понятие «отсутствующего, но подразумеваемого» основывается на идеях Ж. Дерриды о том, как мы создаем смыслы, как мы «прочитываем» текст – и как заключения и смыслы, которые мы выносим из текста, зависят от проводимого нами различения между представленным в тексте (привилегированный смысл) и пропущенным в тексте (подчиненный смысл) [2].

«Отсутствующее, но подразумеваемое» не содержится напрямую в высказывании клиента, но подразумевается в нем. Если обратиться к тем рассказам о жизни, которые клиенты чаще всего озвучивают, то можно увидеть, что в них «отсутствующее, но подразумеваемое» – это фон, находящийся за пределами фокуса внимания. На этом фоне актуальное переживание выделяется и распознается как страдание. Если принять предположение, что клиенты могут рассказывать о своей жизни, только сопоставляя свои переживания с тем, чем те не являются, тогда можно услышать не только, «что такое проблема», но и то, чем проблема не является – «отсутствующее, но подразумеваемое». Ведь каждое выражение переживаний человека возможно только в сопоставлении с другими переживаниями, не выражаемыми открыто, но подразумеваемыми. Ведь, например, мы можем различать «свет», поскольку мы знаем, что такое «темнота», «несправедливость» имеет значение только в отношениях со «справедливостью», а распознавание «отчаяния» зависит от понимания того, что такое «надежда». Таким образом, другая сторона, делающая то или иное описание возможным – это «отсутствующее, но подразумеваемое».

В контексте терапевтических бесед это означает, что если человек выражает эмоциональную боль в результате травматического опыта (например, «Я пытался покончить с собой, потому что я не хочу жить»), то мы можем спросить: «Правильно ли я понимаю, что вы не хотите жить той жизнью, которой жили до недавнего момента? То есть какой-то другой хотели бы? Можете рассказать об этом побольше? Почему именно такие особенности жизни важны для вас? Как вы осознали это? Кто бы не удивился, узнав, что для вас важно именно это? Что они о вас знают, что позволяет им не удивляться?» Когда мы задаем подобные вопросы о том, что лежит в основе переживаний клиента и придает смысл страданию, обсуждаемому в терапевтической беседе, – мы тем самым создаем возможные предпочитаемые, или подчиненные, истории. С этого момента мы можем продолжать развивать насыщенное описание ценностей, надежд и планов, пострадавших в результате насилия или иного травмирующего опыта [3, с. 39].

Таким образом, более полное и насыщенное описание «я» встраивается в сюжетные линии истории, и на первый план выводятся умения и знания, которые человек использует, чтобы справляться с различными жизненными ситуациями. Откликаясь подобным образом на рассказы людей, переживших тяжелые травмирующие события, Майкл Уайт стал называть предпочитаемые истории «подчиненными» или «вторыми»; эти истории как бы находятся в тени, отбрасываемой травматическим опытом [4].

В заключении хочется подчеркнуть еще раз, что нарративного практика не интересует история травмы, а интересует ответы клиента на травму, реакции клиента на нее. Важно выявить ценности клиента, помочь клиенту получить больше знаний о своей собственной жизни. Ведь когда травматический опыт берет вверх над жизнью, человеческие ответы зачастую преуменьшаются или вовсе остаются незамеченными, и это может заслонять память о них. Человек не может изменить травму, но он может изменить ее влияние на свою жизнь. И этому может прием «отсутствующее, но подразумеваемое», который позволяет из самой болезненной, рвущей пополам, трагической истории вырвать в альтернативную, предпочитаемую, и обеспечивает точку входа в предпочитаемую историю.

1. *White M.* Direction and discovery: A conversation about power and politics in narrative therapy // *Reflections on Narrative Practice: Essays and Interviews.* Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications, 2000.

2. *White M.* Re-engaging with history: The absent but implicit // *Reflections on Narrative Practice: Essays and Interviews.* Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications, 2000.

3. *White M.* Narrative practice and community assignments // *International Journal of Narrative Therapy and Community Work.* 2003. № 2.

4. *White M.* Children, trauma and subordinate storyline development // *International Journal of Narrative Therapy and Community Work.* 2005. № 3–4.

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ У ПАЦИЕНТОВ С ДЕПРЕССИЕЙ

Е.А. Трухан, Н.Н. Морозова, Т.О. Будько

Республика Беларусь, Минск Белорусский государственный университет

E-mail: elena.an.t@tut.by

Представлены результаты сравнительного анализа стратегий преодоления стрессовых ситуаций у пациентов с депрессией и здоровых людей. Профили стратегий преодоления стресса у здоровых людей и у больных депрессией в целом схожи. Значимые различия выявлены только для активной стратегии преодоления и модели ассертивных действий в стрессовых ситуациях, которые не характерны для депрессивных личностей.

Ключевые слова: депрессия, стресс, стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

COPING STRATEGIES IN PATIENTS WITH DEPRESSION

E.A. Truhan, N.N. Morozova, T.O. Bud'ko

Republic of Belarus, Minsk, Belarusian State University

E-mail: elena.an.t@tut.by

The article presents the results of comparative analysis of stress coping strategies in patients with depression and healthy people. The profiles of coping strategies in health people and in patients with depression in principle are similar. Significant differences were found only for active coping strategy and for the model of assertive actions in stress situations that are not typical for patients with depression.

Keywords: depression, stress, coping strategies.

Всемирная организация здравоохранения называет депрессию эпидемией, поразившей человечество. Согласно статистическим данным, депрессия занимает второе место среди факторов нетрудоспособности населения. Эмпирические исследования причин депрессии как в отечественной, так и зарубежной науке в настоящее время весьма актуальны. Одной из причин депрессивной симптоматики часто называют стресс (профессиональный, информационный, эмоциональный и др.) как обязательный элемент жизни и деятельности современного человека. От используемых личностью способов преодоления жизненных трудностей и разрешения стрессовых ситуаций зависит как степень адаптированности, так и ее психическое здоровье.

Целью данного исследования было сравнение стратегий преодоления стрессовых ситуаций у пациентов с депрессией и здоровых людей. Для достижения поставленной цели была использована шкала SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» Б. Хобфолла. В исследовании принимали участие 26 человек, которые проходят лечение от депрессии в РНПЦ психического здоровья г. Минска, из них 20 женщин и 6 мужчин в возрасте от 23 до 71 лет. Также опрашивалась контрольная группа здоровых людей в количестве 26 человек, из них 20 женщин и 6 мужчин в возрасте от 23 до 73 лет.

Шкала SACS позволяет определить степень выраженности девяти моделей поведения и шести стратегий преодоления стрессовых ситуаций, средние значения которых были рассчитаны для групп больных депрессией и здоровых людей.

Модель поиска социальной поддержки и у депрессивных и у здоровых респондентов имеет среднюю степень выраженности, однако у депрессивных этот показатель выше и равен

24,54, чем у здоровых людей – 22,85. Это значит, что пациенты с депрессией чаще прибегают в стрессовых ситуациях к социальной поддержке, имеют необходимость обсудить с другими людьми ситуацию, найти у них сочувствие и понимание. Возможно это связано с тем, что находясь в депрессии, люди затрудняются самостоятельно разрешать свои проблемы.

Модель вступления в социальный контакт и у депрессивных и у здоровых испытуемых также имеет среднюю степень выраженности, при этом у депрессивных данный показатель немного выше (22,96), в то время как у здоровых людей он равен 22,50. Следовательно, пациенты с депрессией немного чаще вступают в социальный контакт для того, чтобы совместными с другими усилиями разрешить критическую ситуацию.

Модель осторожных действий и у депрессивных и у здоровых респондентов имеет среднюю степень выраженности и одинаковое значение, равное 21,85. Это означает, что и здоровые и больные депрессией люди в равной степени используют длительное обдумывание и тщательное взвешивание всех возможных вариантов решений, стремятся избежать риска, ничего не принимать на веру, долго готовятся в трудных ситуациях, прежде чем действовать.

Модель ассертивных действий и у депрессивных и у здоровых испытуемых имеет среднюю степень выраженности, у здоровых этот показатель выше (21,31), в то время как у депрессивных он равен 19,46. Здоровые люди чаще активно и последовательно отстаивают собственные интересы, открыто заявляют о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих, смело устанавливают свои приоритеты.

Модель импульсивных действий и у депрессивных и у здоровых людей также имеет среднюю степень выраженности, однако у депрессивных данный показатель немного ниже (17,27), чем у здоровых людей (18,77). Это значит, что депрессивные личности менее импульсивны и не так часто действуют по первому побуждению под влиянием внешних обстоятельств или эмоций. Возможно, это связано с их апатичностью во время болезни.

Модель избегания решительных действий у здоровых людей равен 16,96 и имеет среднюю степень выраженности, а у больных депрессией равен 18,88 и имеет высокую степень выраженности. Следовательно, пациенты с депрессией чаще стремятся отдалиться от конфликтной ситуации, откладывают решение возникшей проблемы, думают о чем-то другом, отвлекаются на другие занятия и виды деятельности. Более частое использование стратегии избегания больными с депрессивными проявлениями по сравнению с группой здоровых лиц было установлено в исследовании Ж.Ж. Бултачева (2009).

Модель манипулятивных действий и у депрессивных и у здоровых респондентов имеет среднюю степень выраженности, при этом у депрессивных этот показатель немного ниже (17,08), чем у здоровых людей (18,00). Здоровые люди чаще склонны побуждать других людей к принятию решений и выполнению действий, необходимых для достижения их собственных целей.

Модель агрессивных действий и у депрессивных и у здоровых испытуемых имеет среднюю степень выраженности, однако у депрессивных данный показатель немного выше и равен 17,58, чем у здоровых людей – 16,54. Это означает, что пациенты с депрессией больше склонны испытывать негативные чувства при неудачах и конфликтах с другими людьми, обвинять окружающих в чем-либо, испытывать раздражение, внутреннюю напряженность, разочарование и неудовлетворенность.

Модель асоциальных действий у здоровых и больных депрессией людей имеет низкую степень выраженности с практически равными значениями: у депрессивных – 12,77, а у здоровых – 12,62. Следовательно, и здоровые люди и пациенты с депрессией стараются в стрессовых ситуациях не выходить за социально допустимые рамки.

Просоциальная стратегия преодоления стрессовых ситуаций сильнее выражена у больных депрессией (23,75), чем у здоровых людей (22,68). Это значит, что пациенты с депрессией при стрессе чаще вступают в социальный контакт и ищут социальной поддержки у других.

Активная стратегия преодоления стресса у здоровых людей выражена сильнее (21,31), чем у пациентов с депрессией (19,46). Следовательно, здоровые люди более активно и уверенно действуют в стрессовых ситуациях, независимо от внешних влияний и оценок.

Пассивная стратегия преодоления, наоборот, сильнее выражена у больных депрессией (20,37), чем у здоровых людей (19,41). Это означает, что пациенты с депрессией в стрессовых ситуациях ведут себя более осторожно и нерешительно, избегая риска и конфликтов.

Прямая стратегия преодоления стрессовых ситуаций у здоровых людей выражена сильнее (18,77), чем у депрессивных (17,27). Следовательно, здоровые люди при стрессе поступают более спонтанно и импульсивно.

Непрямая стратегия преодоления стресса у здоровых людей также выражена сильнее (18,00), чем у больных депрессией (17,08). Это значит, что здоровые люди в стрессовых ситуациях чаще используют манипулятивные действия, чем пациенты с депрессией.

Асоциальная стратегия преодоления стрессовых ситуаций сильнее выражена у больных депрессией (15,18), чем у здоровых людей (14,58). Это означает, что пациенты с депрессией при стрессе чаще нарушают существующие нормы и действуют агрессивно по отношению к окружающим.

Сравнительный статистический анализ данных исследуемых групп с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни показал, что значимыми являются только различия по показателям активной стратегии преодоления и модели ассертивных действий в стрессовых ситуациях ($U = 209,5$; $p = 0,018$), которые вполне ожидаемо и закономерно для депрессивных личностей не характерны.

Таким образом, профили стратегий преодоления стресса у здоровых людей и у больных депрессией во многом схожи. Полученные нами данные совпадают с результатами исследования В.Е. Купченко и А.С. Анохиной (2017), в котором значимых различий в показателях стратегий совладающего поведения между группами студентов, склонных и не склонных к депрессии, выявлено не было.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТЕЙ АЛЕКСИТИМИЧЕСКОГО ТИПА

Е.А. Трухан, М.Н. Самак

Республика Беларусь, Минск Белорусский государственный университет

E-mail: elena.an.t@tut.by

Представлены результаты сравнительного анализа способов совладания со стрессом у личностей с разным уровнем alexithymia. Выявлена ключевая роль стратегии избегания в профиле совладающего поведения у личностей alexithymic типа. Неalexithymics преодолевают стрессовые ситуации более конструктивно, путем мета-осмысления проблемы и рассмотрения ее в качестве стимула для личностного роста, а также целенаправленного анализа ситуации и планирования собственных действий с учетом прошлого опыта.

Ключевые слова: стресс, копинг-стратегия, alexithymia, личность.

COPING STRATEGIES OF ALEXITHYMIC PERSONALITY

E.A. Truhan, M.N. Samak

Republic of Belarus, Minsk, Belarusian State University

E-mail: elena.an.t@tut.by

The article presents the results of the comparative analysis of coping strategies in individuals with different levels of alexithymia. The role of the avoidance strategy in the profile of coping behavior in alexithymic individuals was revealed. Non-alexithymics overcome stressful situations more constructively, by meta-understanding the problem and considering it as an incentive for personal growth, as well as for a focused analysis of the situation and planning their own actions taking their past experience into account.

Keywords: stress, coping strategy, alexithymia, personality.

Феномен alexithymia и в зарубежной, и в отечественной психологии рассматривается преимущественно как причина возникновения или коррелирует психосоматических нарушений [1–3]. Реакции alexithymic пациентов, согласно Г. Кристал, в основном соматические, состоящие из физиологических аспектов аффектов с минимальной вербализацией, и именно поэтому они оказываются склонными к развитию психосоматических заболеваний [2].

В отличие от психосоматического, адаптационный подход к изучению alexithymia считает ее одной из последовательных приспособительных реакций на тревогу, возможным адаптационным ответом на дистресс [5].

В рамках адаптационного подхода было проведено данное исследование основных способов совладания со стрессом у личностей alexithymic типа. В исследовании приняли участие 124 мужчин и женщин со средним или высшим образованием в возрасте от 14 лет до 61 года. Копинг-стратегии испытуемых определялись с помощью опросника способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана (WCQ), а уровень alexithymia – Торонтской Алекситимической шкалы (TAS).

Корреляционный анализ полученных данных позволил выявить значимые взаимосвязи между уровнем alexithymia и такими способами совладания, как «конфронтативный копинг» ($r = 0,214$; $p = 0,017$), «дистанцирование» ($r = 0,25$; $p = 0,005$), «принятие ответственности» ($r = 0,201$; $p = 0,025$), «бегство–избегание» ($r = 0,451$; $p < 0,001$), «планирование решения проблем» ($r = -0,304$; $p = 0,001$), «положительная переоценка» ($r = -0,174$; $p = 0,05$). Следовательно

но, алекситимические черты не способствуют адаптированности личности: наиболее конструктивные копинг-стратегии («планирование решения проблемы» и «положительная переоценка») находятся в обратной взаимосвязи с уровнем алекситимии.

Для достижения основной цели исследования все испытуемые были разделены на три группы в зависимости от уровня алекситимии: 1) алекситимики (30 чел.); 2) группа риска (45 чел.); 3) неалекситимики (49 чел.).

В совладающем поведении личностей алекситимического типа основными являются следующие копинг-стратегии: «избегание» ($\bar{X}_{ср} = 14,2$ балла), «самоконтроль» (13,0) и «положительная переоценка» (11,8). Средние значения оставшихся показателей способов совладания в группе алекситимиков распределились так: «поиск социальной поддержки» (11,3), «планирование решения проблемы» (11,1), «дистанцирование» (10,0), «конфронтативный копинг» (9,6), «принятие ответственности» (7,9).

В группе риска преобладающими оказались такие способы совладания, как «самоконтроль» (13,5), «планирование решения проблемы» (12,4) и «положительная переоценка» (12,2). Другие копинг-стратегии ими используются реже: «поиск социальной поддержки» (11,9), «избегание» (11,8), «дистанцирование» (9,1), «конфронтативный копинг» (8,6), «принятие ответственности» (8,1).

У неалекситимичных личностей доминируют такие копинг-стратегии, как «планирование решения проблемы» (13,3), «самоконтроль» (13,3), «положительная переоценка» (13,1). Целостный профиль совладающего поведения неалекситимиков выглядит следующим образом: «поиск социальной поддержки» (11,5), «избегание» (9,8), «дистанцирование» (8,4), «конфронтативный копинг» (8,1), «принятие ответственности» (7,0).

Это означает, что неалекситимичные личности предпочитают в сложных жизненных ситуациях действовать активнее, совершать преднамеренные, проблемно-ориентированные усилия по изменению ситуации, использовать аналитический подход к решению проблемы. Для алекситимиков же характерна стратегия избегания, преодоление негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п.

Сравнительный анализ копинг-стратегий у исследуемых групп осуществлялся с использованием непараметрического критерия Манна-Уитни.

В профиле совладающего поведения у личностей алекситимического типа и неалекситимиков были выявлены значимые различия по шкалам «избегание» ($U = 318,5$; $p < 0,001$), «конфронтативный копинг» ($U = 538$; $p = 0,034$), «дистанцирование» ($U = 505$; $p = 0,014$), «планирование решения проблем» ($U = 463,5$; $p = 0,004$), «положительная переоценка» ($U = 555,5$; $p = 0,05$).

Следовательно, преодоление негативных переживаний алекситимичными личностями происходит с помощью мысленного стремления и поведенческих реакций, направленных на избегание проблемы; путем переключения внимания, отстранения, обесценивания или рационализации с целью снижения значимости стрессовой ситуации и степени вовлеченности в нее; за счет не всегда целенаправленных агрессивных усилий для изменения ситуации. Данные стратегии в целом являются неадаптивными, только стратегия конфронтации при умеренном использовании может обеспечить алекситимичной личности способность к сопротивлению трудностям, умение отстаивать собственные интересы.

Неалекситимичные личности демонстрируют возможность преодоления трудностей за счет целенаправленного анализа ситуации и вероятных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом прошлого опыта и имеющихся ресурсов; за счет положительного переосмысления негативной ситуации, рассмотрения ее как стимула для личного роста. Неалекситимикам свойственна ориентирован-

ность на мета-осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над собой и своим развитием.

В копинг-стратегиях у личностей алекситимического типа и группы риска обнаружено значимое различие только по шкале «избегание» ($U = 428,5$; $p = 0,01$). Также статистически значимое различие по шкале «избегание» ($U = 763$; $p = 0,01$) выявлено при сравнении копинг-стратегий личностей неалекситимического типа и группы риска. При предпочтении стратегии избегания наблюдаются неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях с целью снижения эмоционального напряжения: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности, пассивность, нетерпеливость, вспышки раздражения, переживание, употребление алкоголя и т. п.

Это указывает на ключевую роль стратегии избегания в профиле совладающего поведения у личностей алекситимического типа. По мнению некоторых исследователей [4], стратегия избегания является одной из ведущих при формировании дезадаптивного поведения. Ее использование обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. При явном предпочтении стратегии избегания у алекситимиков могут наблюдаться в стрессовых ситуациях инфантильные формы поведения.

Таким образом, в результате сравнительного анализа копинг-стратегий личностей с разным уровнем алекситимии было установлено, что алекситимические личности в стрессовых ситуациях чаще других используют стратегию избегания. Неалекситимики преодолевают негативные переживания в связи с проблемой путем ее положительного переосмысления, рассмотрения как стимула для личностного роста, а также целенаправленного анализа ситуации и планирования собственных действий с учетом прошлого опыта.

1. *Sifneos P.E.* The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1973. Vol. 22. P. 255–262.

2. *Кристал Г.* Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма, алекситимия. М.: Инст-т общегуманитарных исследований, 2006.

3. *Былкина Н.Д.* Алекситимия [аналитический обзор зарубежных исследований] // *Вестник Московского университета*. Сер. 14. «Психология». 1995. № 1. С. 43–52.

4. *Сирота Н.А.* Копинг-поведение в подростковом возрасте. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1994.

5. *Терещук Е.И., Байкова И.А.* Алекситимия: понятие, диагностика, особенности психотерапевтической работы с алекситимичными пациентами. Минск: БелМАПО, 2008.

ОСОБЕННОСТИ САМОСОЗНАНИЯ БОЛЬНЫХ, СТРАДАЮЩИХ НЕРВНОЙ АНОРЕКСИЕЙ

А.А. Уразова, Е.Б. Фанталова

Россия, Москва, Московский государственный психолого-педагогический университет

E-mail: elenafantal@yandex.ru

В работе приводится анализ данных, характеризующих самосознание подростков, страдающих нервной анорексией. Отмечается, что для этих больных характерно нарушение критичности, снижение процессов рефлексии самооценки, искажение и низкая дифференциация образа Я. Для оказания эффективной помощи подросткам с нервной анорексией необходимо сочетание медицинской и психологической помощи.

Ключевые слова: нервная анорексия, самосознание, подростки, группа риска.

FEATURES OF SELF-CONSCIOUSNESS OF IN PATIENTS WITH NERVOUS ANOREXIA NERVOSA

A.A. Urazova, E.B. Fantalova

Russia, Moscow, Moscow State University of Psychology and Education

E-mail: elenafantal@yandex.ru

The analysis of the data characterizing self-consciousness of the teenagers having nervous anorexia is provided in work. It is noted that violation of criticality, decrease in processes of a reflection of a self-assessment, distortion and low differentiation of an image I is characteristic of these patients. Rendering the effective help to teenagers with anorexia nervosa requires a combination of medical and psychological assistance.

Keywords: anorexia nervosa, self-consciousness, teenagers, risk group.

Нервная анорексия является тяжелым психическим и физическим заболеванием, главным признаком которого считается потеря значительной массы тела (больше 30 процентов от общей массы тела). Мотивом к похудению является болезненная убежденность в своей излишней («некрасивой», «уродливой», «безобразной») полноте тела или определенных его частей. Заболевание распространено преимущественно среди девочек-подростков, хотя оно может поразить и представителей мужской части населения любого возраста. Анорексия в России развивается стремительно, статистика говорит о том, что от этой болезни страдают около 20 процентов девушек. Среди всех психических расстройств нервная анорексия считается одной из самых опасных для здоровья, т.к. уровень смертности среди больных анорексией, занимает первое место по сравнению со всеми остальными психическими заболеваниями. Частота смертных случаев при нервной анорексии превышает 20 процентов, то есть каждый пятый случай со смертельным исходом. Как правило, основой нервной анорексии, как и других расстройств пищевого поведения, является комплекс психосоциальных проблем: комбинация социальных, индивидуальных и семейных факторов.

Цель данной работы – выявление особенностей самосознания у подростков, страдающих нервной анорексией, и у подростков, находящихся в группе риска нервной анорексии (подростки, учащиеся в хореографическом училище) по сравнению с контрольной, нормативной группой подростков.

Гипотеза исследования предполагала, что у подростков, страдающих нервной анорексией, и у подростков, находящихся в группе риска нервной анорексии (подростки, учащиеся

в хореографическом училище), имеются специфические особенности компонентов самосознания по сравнению со здоровыми лицами.

Материал исследования включал три группы подростков в возрасте от 14 до 17 лет. Общий объем выборки – 37 человек.

- Экспериментальная группа: подростки, страдающие нервной анорексией. Исследование проводилось на базе ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» (12 человек).

- Группа риска: подростки, учащиеся в хореографическом училище (13 человек).

- Контрольная группа: подростки, не страдающие нервной анорексией и не занимающиеся танцами (12 человек).

В качестве методов в настоящей работе использовались:

1. Обзорно-аналитическое исследование психолого-педагогической, специальной психологической и медицинской литературы.

2. Методика по исследованию самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан [7].

3. Опросник самоотношения В.В.Столина, С.Р. Пантлеева [1].

4. Методика исследования самоотношения к образу физического «Я» А.Г. Черкашиной [6].

5. Проективный рисуночный тест: рисунок Гудинаф-Харриса «Я – в трех проекциях» (адаптация и подсчет содержательного различия между рисунками Е.Б. Фанталовой) [2–5].

6. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS.

Обсуждение результатов

Анализируя полученные результаты, можно заключить следующее:

Подростки, страдающие нервной анорексией, обладают следующими специфическими особенностями компонентов самосознания по сравнению с группой нормы: пониженное ожидание положительного отношения к себе окружающих. Отрицательная оценка своего характера. Считают свой авторитет ниже, чем у остальных, уделяют повышенное внимание к тому, как выглядят их руки. Этот феномен можно подкрепить данными, которые были вынесены из наблюдений в социальных сетях: девушки, которые активно следят за своим весом, повязывают себе на запястье красную нить, и когда девушка худеет, нить висит на запястье более свободно. Т. е. через измерение ширины запястья девушки контролируют свой вес. Также этот аксессуар носит символический смысл: «Красная нить на правом запястье» – человек стремится к анорексии, «Красная нить на левом запястье» – человек достиг анорексии (выдержки из «словаря»).

Также, у испытуемых в группе нервной анорексии по методике «Я – в трех проекциях» было выявлено искажение образов «Я». Это подтверждает данные о том, что при нервной анорексии искажается процесс формирования самоидентичности, а также затруднена дифференциация субъективного образа-Я от оценки извне. В процессе проведения данной методики от нескольких испытуемых прозвучал следующий вопрос: «А разве я могу выглядеть не так, как обо мне говорят другие?». Такой результат, кроме того, может свидетельствовать о снижении критичности и селективности к поступающей информации извне о своей внешности. В норме же подросток осознает, что его поведение и внешность расценивается иначе, не так, как он думает о себе. К тому же, в группе нормы, подростки демонстрировали небольшое расхождение образа «Я – глазами других» с образом «Я – идеальное». Получается, что подростки пытаются достичь внутреннего соответствия своему идеалу поначалу через внешнее подражание и присвоение атрибутики желаемого образа, т. е. сначала происходит самопрезентация того, каким бы он хотел быть с возможностью корректировки внешних, пока не интериоризированных признаков, в зависимости от реакции окружения. Для испытуемых в группе нервной анорексии наоборот было характерно расхождение образов «Я-глазами других» и

«Я-идеальное», возможно это проявление некоторой компенсации того, что образ «Я-глазами других» слит с образом «Я-реальное», то есть «если мне говорят, что я – такой, то я такой и есть, но в будущем я буду другим». Получается, что подросток ставит себе очень далекий идеал, для достижения которого у него нет тех способов, которые есть у подростков в норме.

Очень важно отметить, что значимость физических и физиологических параметров у группы испытуемых с нервной анорексией помимо связи с показателями в этой же категории, имеют отрицательную связь с показателем «самопонимание». То есть, чем больше подросток уделяет внимание своей цели и борьбе с весом, тем больше он теряет связь со своими эмоциями и принятием своих состояний, тем больше включаются защитные механизмы и снижается критичность.

В группе риска наблюдаются показатели более высокой самооценки по сравнению с испытуемыми с нервной анорексией. Высокая самооценка и ощущение себя значимым в обществе являются важными условиями формирования критичности к мнению окружающих относительно своей внешности и личности. По полученным результатам видно, что подростки, хоть и находятся в группе риска, их показатели самооценки сильно отличаются от подростков, страдающих нервной анорексией. Но необходимо учитывать, что у подростков самооценка является довольно неустойчивым образованием, следовательно, при профилактике нервной анорексии в группе риска, необходимо обращать внимание на динамику изменения отношения подростка к себе, чтобы не упустить начало заболевания. Кроме того, на изменение самооценки и уверенности в себе в данной группе может в значительной степени повлиять отношение сверстников, которые также занимаются танцами, т.к. по полученным результатам видно, что авторитет зависит от самооценок по физическим и физиологическим параметрам.

К тому же в группе риска выявлены отличия от двух других групп по значимости такого параметра как «косметика». Скорее всего это связано с тем, что подростки-танцоры намного раньше начинают знакомиться с макияжем и лучше разбираются в косметике в связи с тем, что им нужно постоянно выступать в различных ярких образах. То есть данный критерий имеет важное значение для самопрезентации.

Выводы

1. Сравнение данных, полученных при проведении исследования в группе подростков, страдающих нервной анорексией, и в контрольной группе, показало наличие специфических особенностей таких компонентов самосознания как: заниженная самооценка, пониженное ожидание положительного отношения к себе окружающих, повышенная субъективная значимость параметра «руки», искаженное восприятие образов «Я».

2. Сравнение данных, полученных при проведении исследования в группе подростков, страдающих нервной анорексией, и в группе подростков, находящихся в группе риска нервной анорексии, позволило выявить наличие более высоких показателей самооценки и её компонентов в группе риска.

3. Сравнение данных, полученных при проведении исследования в группе подростков, находящихся в группе риска нервной анорексии, и в контрольной группе, показало различие по шкале значимости одной из социальных характеристик внешности (параметр «косметика»), что объясняется спецификой подростков, занимающихся танцами. Кроме того, подростки-танцоры ставят более высокую оценку такому параметру как «здоровье».

4. Сопоставление данных, полученных при проведении исследования в трех группах, позволило выявить показатели, по которым различия были значимы во всех трех группах: в группе нервной анорексии самые низкие показатели самооценки и ожидаемого положительного отношения от окружающих, в группе нормы самые низкие показатели значимости таких параметров как «ноги» и «выносливость» и расхождение образов «Я – глазами других» – «Я – идеальное».

5. Анализ взаимных связей шкал позволил объяснить выявленные ранее особенности самосознания в структуре личности больных нервной анорексией. Таким образом, гипотеза о наличии специфических особенностей компонентов самосознания у лиц, страдающих нервной анорексией, по сравнению со здоровыми лицами подтвердилась.

Предположение о наличии специфических особенностей компонентов самосознания у подростков, учащихся в хореографическом училище, частично подтвердилось, но по большинству показателей данная группа ближе к группе нормы, чем к группе нервной анорексии.

1. *Пантिलеев С.Р.* Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993. 32 с.

2. *Фанталова Е.Б.* Аннотированный указатель методов психологической диагностики: учебно-методическое пособие. М.: МГСУ «Союз», 1997. С. 35–36.

3. *Фанталова Е.Б.* Методическое обеспечение тренировки обратной связи при общении в процессе обучения студентов-психологов // Актуальные проблемы современного образования: материалы II-й межрегион. науч.-метод. конф. / под общ. ред. Р.И. Мельниковой. Воронеж: ВИЭСУ, ЦНТИ, 2010. С. 9–12.

4. *Фанталова Е.Б.* Я – образ в условиях переживания внутренних конфликтов у студентов // Современная психодиагностика в России. Преодоление кризиса: сб. материалов III Всерос. конф. по психологической диагностике: в 2 т. / редкол.: Н.А. Батулин (отв. ред.) и др. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. Т. 2. С. 184–187.

5. *Фанталова Е.Б.* Я – образы в рисуночных тестах и их значение для психотерапии // Психология XXI столетия. Новые возможности: сб. / под ред. В.В. Козлова. Новосибирск; Ярославль: МАПН, 2013. С. 288–291.

6. *Черкашина А.Г., Черкашин В.И.* Образ физического Я в самоотношении девушек 17–18 лет // Психология телесности: теоретические и практические исследования. Пенза, 2008. URL: http://psyjournals.ru/psytelesnost/issue/30454_full.shtml.

7. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: ИД Бахрах-М, 2014. 624 с.

ТВОРЧЕСКОЕ САМОВЫРАЖЕНИЕ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

А.Ф. Филатова

Россия, Омск, Омский государственный педагогический университет

E-mail: filatovaaf@mail.ru

В статье представлено исследование оказания психологической помощи клиентам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, с помощью терапии творческим самовыражением (на примере бисероплетения). Показана эффективность данного метода как способа сохранения здоровья в трудной жизненной ситуации.

Ключевые слова: творчество, творческое самовыражение, бисероплетение, трудная жизненная ситуация, терапия творческим самовыражением.

CREATIVE SELF-EXPRESSION AS WAY PRESERVATIONS OF HEALTH IN THE DIFFICULT LIFE SITUATION

A.F. Filatova

Russia, Omsk, Omsk State Pedagogical University

E-mail: filatovaaf@mail.ru

Research of rendering psychological assistance to the clients who got to a difficult life situation by means of therapy by creative self-expression is presented in article (on the example of beadwork). Efficiency of this method as way of preservation of health in a difficult life situation is shown.

Keywords: creativity, creative self-expression, beadwork, difficult life situation, therapy by creative self-expression.

Творчество является универсальным механизмом, ведущим к развитию, здоровью и долголетию. Оно охватывает всю нашу жизнь, через творчество человек познает себя и окружающий мир, меняется сам и преобразует мир – «Когда изменяемся мы, – изменяется мир» (Е. Евтушенко).

Творчество – это сложный психический акт, выражающийся в воплощении и воспроизведении в новой, оригинальной форме данных, находящихся в сознании человека. Это соединение труда, бессознательной работы и вдохновения, в результате которых данные как бы переходят из бессознательной сферы в сознание, а дальше путем различных способностей и навыков, уже присущих человеку, обретают форму в книгах, картинах, научных открытиях, в любых продуктах деятельности, которые представляют собой нечто новое. Основным критерий, отличающий творчество от изготовления (производства) – уникальность его результата. Результат творчества невозможно прямо вывести из начальных условий. Никто, кроме, возможно, автора, не может получить в точности такой же результат, если создать для него ту же исходную ситуацию [2].

На сегодняшний день многими исследованиями подтверждено, что творчество (а также восприятие произведений искусства) помогает снимать стресс, справляться с негативными эмоциями и может способствовать релаксации, а язык образов позволяет выразить то, что слова выразить не могут. Кроме того, иногда образы на человека действуют сильнее, чем слова. Приобщаясь к искусству и творчеству, человек расширяет свой эмоциональный и духовный опыт, обогащает его, учится точнее и глубже воспринимать мир, людей и события. Измене-

ние внутреннего эмоционального состояния ведет к изменению психологических установок, появлению новых взглядов на мир, на жизнь, на себя самого, на окружающих.

Самовыражение через творчество является одним из самых эффективных, так как в этом случае человек занимается тем, что ему нравится, реализует свои таланты и способности, облегчая душу и получая признание (хотя это необязательно, можно наслаждаться результатами творчества и в одиночку) [2].

По мнению А. Маслоу, основным источником человеческой деятельности является непрерывное стремление к самоактуализации и самовыражению [4].

Ш. Бюлер потребность в самовыражении считала основной врожденной потребностью личности; а самоактуализация, – как потребность, была введена А. Маслоу в число ведущих высших личностных потребностей [5].

В отечественной психологии понятие самовыражение и суть этого сложного личностного механизма может быть раскрыто через такие понятия как отражение и отношение. Личность не только отражает внешний мир, но согласно С.Л. Рубинштейну, В.Н. Мясищеву и др. определенным образом относится к нему. Свое отношение она выражает не только в форме отдельных чувств, поступков, слов, и т. д., но и презентует миру свое «Я», свою личность с большей или меньшей степенью оригинальности, свободы и выразительности. Первоначально личность самовыражается в своих притязаниях, затем в способе их реализации. Согласно Д.Н. Узнадзе, личность объективирует себя – в деятельности, в общении, но объективируясь, она самовыражается определенным способом, – более менее оригинальным, активным, креативным, всесторонним, уверенным и т. д. [3].

Творческое самовыражение – это активный процесс преобразования и создания новых художественных продуктов с целью совершенствования себя и реализации своего «Я» посредством развития личностных возможностей, индивидуальных способностей в конкретной творческой деятельности.

Терапия творческим самовыражением (ТТС) – это отечественный психотерапевтический метод, автором которого является М.Е. Бурно. Данный метод включает в себя различные методики терапии творчеством, а именно терапию созданием творческих произведений, творческим общением с природой, с литературой, искусством, терапию творческим коллекционированием, творческими путешествиями и т. д. Все эти варианты творческого самовыражения способствуют духовному, творческому развитию и служат для того, чтобы люди смогли более активно выражать себя в общественной жизни, приобретать общественно-творческий стиль и образ жизни, наполняться целебным вдохновением и приносить общественную пользу [1].

В нашем исследовании мы избрали такой вариант творческого самовыражения, как бисероплетение – созданию цветов и других поделок из бисера.

Бисер – это маленькие бусинки из стекла или других материалов, просверленные насквозь. Бисер позволяет воплощать самые интересные идеи: с его помощью можно вышивать, плести украшения, цветы, делать игрушки, оплетать различные изделия. Бисероплетение сегодня получило широкое распространение благодаря доступности и современному разнообразию бисера, стекляруса, бусин. Без сомнения можно сказать, что бисероплетение открывает поистине неограниченные возможности любителям рукоделия [6].

Выделяют различные причины для занятий бисероплетением: это красиво, модно, это доставляет удовольствие; это расслабляющий процесс, практически сродни медитации, и это прекрасный отдых, релаксация.

Кроме того, большое удовольствие – сделать уникальный авторский подарок, который очень хотел бы иметь одариваемый, угадать его желания.

В проведенном нами исследовании мы рассматривали бисероплетение в качестве варианта творческого самовыражения как способа сохранения здоровья в трудной жизненной си-

туации и способа выхода из сложившейся трудной ситуации. В исследовании принимали участие 20 женщин в возрасте от 28 до 38 лет, находившихся в различных трудных жизненных ситуациях. Мотивом обращения женщин за психологической помощью явилось побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности: выхода из депрессии, связанной с потерей супруга, как в случае смерти, так и в результате развода и экономической нестабильности. Испытуемые были объединены в группу для занятий бисероплетением, как одного из способов творческого самовыражения, с целью выхода из трудной жизненной ситуации. (Автор выражает признательность за оказанную помощь психологу Е.В. Лотоцкой, увлекающуюся бисероплетением). Следует отметить, что большинство женщин (17 человек из 20) впервые столкнулись с бисероплетением и только 3 человека занимались этим ранее.

Исследование включало в себя следующие этапы.

На первом, констатирующем, этапе проводилось первичное тестирование испытуемых (выявление исходного уровня депрессии, самоактуализации и креативности) до занятий бисероплетением.

Методики исследования:

- Опросник «Уровень депрессии» А. Бека;
- «Оценка уровня самоактуализации личности» Э. Шострома (данный опросник был модифицирован. Мы отобрали 4 важных для нашего исследования шкалы: «Взгляд на природу человека», «Контактность», «Познавательные потребности» и «Креативность»);
- «Опросник креативности» Д. Джонсона.

Обоснованием для выбора данных методик было то, что здоровый человек *не* находится в депрессии, он контактен, может стремиться к общению, к познанию, к самоактуализации и может развивать креативность.

Результаты проведенной первичной диагностики показали, что у 15 участниц эксперимента (75 %) был выявлен тяжелый уровень депрессии (по А. Беку) и у 5 (25 %) – средний уровень, что свидетельствовало о тяжелых переживаниях испытуемыми жизненных ситуаций, в которых они находились. Были диагностированы такие эмоциональные состояния испытуемых, как апатия, беспокойство, нетерпение, агрессия. Также у 75 % участниц был выявлен низкий уровень самоактуализации (по всем выбранным 4 шкалам) и низкий уровень креативности.

На втором этапе проводились занятия по творческому самовыражению бисероплетением, на которых испытуемые учились создавать цветочные композиции из бисера. Уже во время занятий подтверждалось положительное влияние творческого самовыражения на жизнь и здоровье участниц эксперимента. По сути это был формирующий эксперимент, проводимый в течение 2 месяцев 1 раз в неделю, по 1,5–3 часа, в групповом формате. Также занимались участницы эксперимента дома, принося потом на группу свои изделия и трогательно рассказывая о них на наших выставках в группе.

На заключительном, контрольном этапе проводилось повторная диагностика с целью проверки эффективности проведенных занятий.

Экспериментальное исследование творческого самовыражения как способа сохранения здоровья и выхода из трудной жизненной ситуации позволило прийти к следующим выводам:

1. Большинство женщин – 15 из 20 (75 %), участвовавших в исследовании, смогли с помощью творческого самовыражения через занятия бисероплетением преодолеть состояние тяжелой и средней депрессии, т. е. перешли на более низкий уровень.

2. Большинство участниц эксперимента – 18 из 20 (85 %) смогли с помощью общения на занятиях в группе развить в себе стремление к общению, познавательной деятельности, творческое мышление и гибкость в решении проблем.

3. Большинство женщин – 15 из 20 (75 %), участвовавших в исследовании, смогли развить в себе креативное мышление в процессе работы и являются творческими личностями, для которых характерны: воображение, гибкость в решении проблем, самодостаточное поведение.

Таким образом, проведённое исследование показало положительные результаты. Большинство участниц эксперимента смогли преодолеть депрессивное состояние, вызванное трудной жизненной ситуацией, сохранить здоровье в трудной жизненной ситуации. Бисероплетение (как творческое самовыражение) позволяет снизить уровень депрессии и повысить уровень креативности. С помощью общения на занятиях по бисероплетению в группе развивается стремление к общению и к познавательской деятельности, а также творческое мышление и гибкость в решении проблем.

1. *Бурно М.Е.* О характерах людей (психотерапевтическая книга). М.: Академический Проект; Альма Матер, 2010. 639 с.

2. *Грузенберг С.О.* Психология творчества. Минск: Тресно, 2005. 488 с.

3. *Калошина И.П.* Психология творческой деятельности: учебное пособие для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. 559 с.

4. *Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы / пер. с англ. 2-е изд., испр. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 496 с.

5. Творчество: теория, диагностика, технология: словарь справочник для специалистов в области образования, инноваций и гуманитарных технологий в социальной сфере / под ред. Т.А. Барышевой. СПб.: Речь, 2008. 685 с.

6. URL: <http://www.magic-beads.ru/>.

ПСИХОИММУНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ЗАЩИТНО-АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ ПСИХИКИ (НА ПРИМЕРЕ ПОДРОСТКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ АРКТИКИ)*

Т.А. Фишер¹, М.В. Богданова², З.З. Вахитова², С.А. Петров¹

¹ Россия, Тюмень, Тюменский научный центр СО РАН,

² Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет

E-mail: Fitan72@mail.ru

В статье рассматриваются защитно-адаптационные механизмы психики подростков, проживающих в условиях Арктики с позиции междисциплинарного исследования. С опорой на ранее представленную базовую модель «Система жизнеобеспечения личности», обсуждаются механизмы связи между психической и иммунной системами. Описаны результаты эмпирического исследования состояния стресса у подростков, защитно-адаптационные механизмы и их взаимосвязь с показателями иммунной системы.

Ключевые слова: система жизнеобеспечения личности, иммунная система, стресс, подростки коренного малочисленного населения Арктики, психологическая защита.

PSYCHOIMMUNOLOGICAL APPROACH TO THE STUDY OF THE DEFENSE-ADAPTIVE MECHANISMS OF THE PSYCHE (ON THE EXAMPLE OF ADOLESCENTS LIVING IN THE ARCTIC)

T.A. Fisher¹, M.V. Bogdanova², Z.Z. Vakhitova², S.A. Petrov¹

¹ Russia, Tyumen, Tyumen Scientific Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences

² Russia, Tyumen, Tyumen State University

E-mail: Fitan72@mail.ru

The article deals with the protective and adaptive mechanisms of the psyche of adolescents living in the Arctic from the standpoint of interdisciplinary research. With the support of the previously presented basic model «Life Support System of the Personality», the mechanisms of communication between the mental and immune systems are discussed. The results of an empirical study of the state of stress in adolescents, protective-adaptive mechanisms and their relationship to the parameters of the immune system are described.

Keywords: life support system of the person, immune system, stress, adolescents of indigenous small population of the Arctic, psychological protection.

Актуальность. Одной из активно развивающихся научных направлений является область психоиммунологии. Исследованиями показано, что у детей, находившихся в условиях стресса, изменяются различные показатели иммунной системы (секреция цитокинов, уровень воспалительного ответа и др.), и наоборот, воспалительные и соматические заболевания изменяют психологические состояния и функции головного мозга [8]. В более ранних исследованиях установлена взаимосвязь между психическими факторами и клиникой инфекционных заболеваний [3].

* Работа выполнена по госзаданию, согласно Плану НИР ТюмНЦ СО РАН на 2018–2020 гг., протокол № 2 от 08.12.17 г. (Приоритетное направление IX.133. Программа IX.133.1. Проект IX.133.1.4. Криобиологические процессы на суше и в прибрежной части Карского моря в условиях повышения среднегодовых температур).

Основываясь на работах посвященных исследованию психологических защит, проведенных с 2001 по 2010 гг., нами была представлена базовая модель «Система жизнеобеспечения личности» (СЖЛ). В данной модели иммунная система была определена как связующее звено в функциональной психосоматической цепи влияющая на выстраивание психологических защит, копинг-стратегий и личностных ресурсов [2; 4]. Позже были выдвинуты гипотезы о сопряженности функциональной активности иммунной системы и психики [9]. А также описаны признаки сходств (стратегий) в работе психики и иммунной системы [5]. В продолжение данной темы мы сосредоточились на определенном возрастном «отрезке» – подростковом периоде. Считается, что сложная психологическая ситуация может вызвать физиологический ответ, как и физическая травма [7]. И если быть точнее, то психологический стресс может вызвать иммунный ответ или, точнее, воспалительный ответ [6]. При этом психологические ситуации, возникающие на раннем этапе развития онтогенеза, могут оказывать долгосрочное воздействие на иммунную систему [10].

Привычным явлением на территориях Крайнего Севера является система школ-интернатов. Современные родители, проживающие в тундре, отдают своих детей для обучения в такие школы, которые находятся в урбанизированных центрах, так как сами прошли этот путь. С нашей точки зрения подобная ситуация имеет неоднозначные последствия. Поэтому изучение детей коренного населения Севера, рожденных в естественных условиях (тундра) систематически проходящих через ситуацию смены культурного контекста (социально-психологический стресс) могут дать информацию о влиянии такой «внутренней» миграции на физиологическом, в частности иммунном и психическом уровне. В связи с этим мы спланировали и провели «пилотажное» исследование, направленное на соотнесение состояния иммунной системы и психики в ситуации адаптации к новым условиям существования.

Цель данного исследования: 1) оценить адаптационное напряжение (стресс) у подростков этнической группы «лесные ненцы»; 2) определить его локализацию: иммунная система / психика / иммунная система и психика; 3) показать какие защитно-адаптационные механизмы актуализированы.

Гипотеза: существует взаимосвязь между уровнями СЖЛ: иммунным / психологических защит / копингов / личностным.

Методы: Исследование проведено в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа-интернат основного общего образования д. Харампур» (ЯНАО). Были получены согласия на обработку персональных данных и проведение исследования. Группой исследования явились подростки, проживающие изолированно от крупных урбанизированных центров, принадлежащие одной этнической группе, что определяет высокую частоту исследования, несмотря на ее малочисленность.

1 группа – подростки этнической группы «лесные ненцы», вынужденные сменить естественные условия жизни (в тундре с родителями) на урбанизированные (школа-интернат) в целях получения образования (n = 18);

2 группа – подростки этнической группы «лесные ненцы», которые проживают в деревне Харампур в семьях с родителями и также обучаются в школе-интернате (n = 13).

Забор крови проводился утром до учебных занятий натощак в медицинском кабинете школы-интерната. Психологическое тестирование проводилось после учебных занятий следующими методами (тест Люшера, ММРІ – версия ММИЛ, методика «Поведение в стрессовых ситуациях»).

Для невербальной диагностики эмоционального состояния проводился метод цветочных выборов Люшера. Метод отражает как сознательный, так и частично неосознаваемый уровни отношений человека и является объективным показателем с точно измеряемой частотой, аб-

солютно одинаков для всех культур и образовательного уровня, пола и возраста, расы. Цвета воспринимаются объективно и не проецируются.

Методика ММРІ основана на изучении личностных черт и качеств, личностных состояний, имеющих природу стабильно проявляющихся поведенческих особенностей. Ф.Б. Березин (1993) опираясь на гуморальную модель психофизиологической адаптации, определяет тесную взаимосвязь шкал ММРІ с типами психологических защит [1], тем и обусловлен выбор данного теста для изучения защитно-адаптационных механизмов в данном исследовании.

В методике «Поведение в стрессовых ситуациях» выделяются 3 группы копинг-стратегий: стратегия разрешения проблем; стратегия поиска и стратегия избегания.

Для оценки функциональной активности иммунной системы использован метод иммуноферментного анализа (ИФА), который был проведен с помощью универсального фотометра ЭФОС 3905, Россия. Функциональная активность Т-клеточного звена иммунитета оценивалась по уровню содержания в сыворотке крови репертуарного цитокина ИНФ- γ и ИЛ-4, являющегося маркером гуморального звена иммунитета. Изучаемые образцы оценивались реагентами фирмы ВЕКТОР-Бест. Референтные значения (контроль) от производителя: ИЛ-4 (0-4 пг/мл) и ИНФ- γ (0-15 пг/мл).

Статистическая обработка данных проводилась методом сравнительного анализа (Mann-Whitney U), корреляционного анализа (Pearson Correlation).

Результаты. Сравнительный анализ групп показал, что подростки, проживающие в разных условиях (школа-интернат/семья) достоверно, отличаются ($p = 0,018$) по уровню адаптационного напряжения. С одной стороны это вызывает удивление в том, что подростки, проживающие в интернате, имеют менее выраженное состояние стресса. С другой, можно предположить, что это связано с тем, что в семьях подростков существуют какие-то дополнительные факторы стресса, неучтенные нами. Либо семья перестала для них быть значимым ресурсом, что связано с возрастными задачами сепарации и личностного становления. Следовательно, дети, проживающие в условиях интерната и дети, проживающие с родителями, это представители существенно различных групп, несмотря на единую этническую принадлежность. Хотелось бы отметить, что исследователи часто не придают значения месту проживания детей, а ведь это противоречит распространенному мнению, что «интернатские» дети проживающие в арктических условиях, испытывают стрессорные нагрузки и психоэмоциональное напряжение.

Для определения корреляционных взаимосвязей нам пришлось объединить группы в единую группу по причине их малочисленности. Это было необходимо для установления корреляций между психическими и иммунными параметрами. Установлено, что уровень сывороточного ИЛ-4 (маркер гуморального звена иммунной системы) коррелирует с несколькими психическими параметрами: «суммарное отклонение» (Люшер) ($r = 0,431$; $p = 0,028$); шкала «Истерия» (ММРІ) ($r = -0,431$; $p = 0,018$) и шкала «Психопатия» (ММРІ) ($r = -0,422$; $p = 0,026$). По мнению Ф.Б. Березина (1993) подобные взаимосвязи указывают, на то, что психологическая защита реализуется на психофизиологическом, соматическом, смысловом и поведенческом уровне. Это зависит от стабильности среды и продолжительности адаптационного напряжения. Данное мнение соотносится с СЖЛ в плане тесной взаимосвязи психосоматического уровня (иммунного подуровня) и уровня психологических защит. С одной стороны, положительная корреляция показывает взаимосвязь гуморального звена иммунной системы с устойчивостью эмоционального фона по экспресс методике цветовых предпочтений. С другой стороны, обратные корреляции ИЛ-4 со шкалами «психопатия» и «истерия» имеют прямую связь со стрессом на личностном уровне СЖЛ. Интерпретация этих результатов может быть следующей: во время стрессовых ситуаций повышается личностная тревожность, на что иммунная система реагирует активно повышением ИЛ-4. В то время как интрапсихическая

защита не берет на себя в данный момент защитно-адаптивные функции, тревога не вытесняется (шкала истерии), и не происходит аффективной разрядки вовне (шкала психопатии).

По методике «Поведение в стрессовых ситуациях» достоверных различий по группам не выявилось.

Выводы:

1. Подростки, живущие в школе-интернате менее подвержены стрессу, чем подростки, живущие в семьях. Это противоречит распространенному мнению о повышенном психоэмоциональном напряжении и увеличении стрессовой нагрузки у детей из естественных условий существования (тундра).

2. Подтвердилась взаимосвязь подуровней СЖЛ, а именно, между иммунными и психологическими защитами. Обнаружены отрицательные корреляции между ИЛ-4 и шкалы ММРІ – истерия и психопатия. Возможно, это указывает на то, что когда не работает интрапсихическая защита, то иммунная система берет на себя ее функции.

3. Не подтвердилась взаимосвязь подуровней СЖЛ, а именно между иммунными защитами и копингами. Не выявлено корреляций по методике «Поведение в стрессовых ситуациях» с иммунными показателями, что связано это с малой выборкой испытуемых.

Ограничения исследования. Данное исследование следует считать «пилотажным» в связи с ограниченной выборкой. Поэтому результаты не могут быть экстраполированы в практику и другие выборки.

1. Березин Ф.Б., Мирошников Р.В. Методика многостороннего исследования личности. М.: Изд-во «Голос», 1993. 123 с.

2. Богданова М.В., Доценко Е.Л. Саморегуляция личности: от защит к созиданию: монография. Тюмень: Мандр и Ка. 2010. 204 с.

3. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 352 с.

4. Доценко Е.Л., Фишер Т.А. Психосоматические реакции мышей на введение реликтовых механизмов // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanities. 2010. № 5. С. 120–128.

5. Доценко Е.Л., Фишер Т.А., Петров С.А., Суховой Ю.Г. Вероятные механизмы психоиммунной связи // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2017. № 4. С. 19–26.

6. Agnew-Blais J., Danese A. Infringement of childhood and adverse clinical outcomes in bipolar disorder: systematic review and meta-analysis. 2016. Vol 3. № 4. P. 342-343. DOI: 10.1016/S2215-0366(15)00544-1.

7. Bierhaus A., Wolf J., Andrassy M., Rohleder N., Humpert P.M., Petrov D., Nawroth P.P. A mechanism converting psychosocial stress into mononuclear cell activation. 2003. Vol. 100 № 4. P. 1920–1925. DOI: 10.1073/pnas.0438019100.

8. Ma D., Serbin L., Stack D. Children's anxiety symptoms and salivary immunoglobulin A: A mutual regulatory system? // Dev Psychobiol. 2018. Vol. 60 № 2. P. 202–215. DOI: 10.1002/dev.21590. Epub 2017 Nov 24.

9. Suhovey Yu.G., Koptuyug A.V., Petrov S.A., Dotsenko E.L., Fisher T.A. Psycho-immune partnership in the dynamic responses of living systems // International Journal of Life Science and Medical Research. 2014. Vol. 4. № 5. P. 57–70.

10. van Harmelen A.-L., van Tol M.-J., Demenescu L.R., van der Wee N.J.A., Veltman D.J., Aleman A., Elzinga B.M. Enhanced amygdala reactivity to emotional faces in adults reporting childhood emotional maltreatment. 2013. Vol. 8. № 4. P. 362–369. DOI: 10.1093/scan/nss007.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ВЗРОСЛЫХ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИХ РОЛЬ В СОХРАНЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ*

С.А. Хазова

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

E-mail: hazova_svetlana@mail.ru

Статья посвящена изучению совладающего поведения взрослых с ограниченными возможностями здоровья (n = 51) – с нарушениями зрения (n = 16), слуха (n = 18), опорно-двигательного аппарата (n = 17). Показано, что существует некоторая специфика использования копинг-стратегий в зависимости от нозологической группы. Делается вывод о наибольшем вкладе в качество жизни стратегий дистанцирования, избегания, поиска социальной поддержки, положительной переоценки. Отдельно рассмотрена детерминация качества жизни копинг-стратегиями в группах лиц с различными нарушениями.

Ключевые слова: качество жизни, совладающее поведение, копинг-стратегии, лица с ограниченными возможностями здоровья.

COPING STRATEGIES OF ADULTS WITH DISABILITIES AND THEIR ROLE IN PRESERVING THE QUALITY OF LIFE

S.A. Khazova

Russia, Kostroma, Kostroma State University

E-mail: hazova_svetlana@mail.ru

The article is devoted to the study of coping behavior of adults with disabilities (n = 51) – blind (n = 16), hearing (n = 18), mobility disabilities (n = 17). It is shown that there is some specificity of using coping strategies depending on the nosological group. The conclusion is made about the greatest contribution to the quality of life of strategies of distancing, avoidance, positive reassessment, social support. Separately, the determination of the quality of life coping strategies in groups of persons with various disabilities.

Keywords: quality of life, coping behavior, coping strategies, persons with disabilities.

Традиционно совладающее поведение рассматривается в контексте психологии субъекта, поскольку способность преодолевать трудности, выстраивать адекватные ситуации стратегии поведения, делать выбор в сторону осознанности жизни и ее высокого качества собственнo и есть ключевые характеристики человека как хозяина – субъекта собственной жизни и судьбы. Являясь важнейшим «жизненным дарованием личности» (Т.Л. Крюкова), умение совладать с трудностями обеспечивает минимизацию негативных воздействий и восстановление активности субъекта, приспособление или преобразование жизненной ситуации, поддержание позитивного образа «я», уверенности в своих силах, эмоционального равновесия и достаточно тесных контактов с социумом [1]. Чрезвычайно важным это становится в условиях инвалидности как затрудненных условиях развития, связанных с жизнью в ситуации пролонгированного, либо хронического стресса, предъявляющего повышенные требования к субъекту и его ресурсам [3; 4]. Представляется, что навыки продуктивного совладающего поведения могут выступать и фактором повышения качества жизни.

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 17-06-00812 – ОГН «Жизненные траектории лиц с ОВЗ через призму качества жизни».

Для проверки данного предположения нами было организовано исследование, респондентами в котором выступали взрослые инвалиды с детства, 51 человек, 23 мужчины, 28 женщин; из них 16 человек имеют нарушения зрения (остаточное зрение не более 0,01 %); 18 – нарушения слуха (глухие); 17 – нарушения опорно-двигательного аппарата (спастический, атаксический, дискинетический церебральный паралич, гемиплегия, спастическая диплегия).

В исследовании использовались методики:

1) Краткий опросник качества жизни ВОЗ – QUALITY OF LIFE (WHOQOL) – BREF, в адаптации НИИ им. В.М. Бехтерева, позволяющий оценить физическое, психологическое и социальное функционирование, качество социальной поддержки, особенности самовосприятия, а также восприятие респондентом своего качества жизни и здоровья;

2) Опросник способов совладания (The Ways of Coping Questionnaire (WCQ; S. Folkman, R. Lazarus, 1988), адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык (2007). Статистическая обработка проводилась с помощью сравнительного (критерии U Манна-Уитни, Критерий Н Краскалла-Уоллеса) и корреляционного (метод ранговых корреляций r Спирмена).

На первом этапе обработки данных был проведен анализ показателей качества жизни. Оказалось, что все респонденты одинаково высоко оценивают свое физическое, психологическое ($M = 26,6$, $SD = 3,69$) и социальное благополучие ($M = 28,18$, $SD = 5,46$), поддержку со стороны близких ($M = 11,22$, $SD = 2,10$), удовлетворены условиями среды, обладают позитивным самовосприятием ($M = 21,9$, $SD = 3,09$). Они отмечают доступность медицинской помощи, транспортного обслуживания, условий для занятий спортом и другими видами досуга, не испытывают особых материальных проблем, имеют хороший сон и высокую собственную трудоспособность, удовлетворены своими когнитивными возможностями, принимают свою внешность. Что касается субъективной оценки качества жизни, то 84,8 % говорят об удовлетворительном качестве жизни ($M = 3,69$, $SD = 0,98$) и хорошем состоянии здоровья ($M = 3,75$, $SD = 0,93$), 15,1 % – о высоком, и только 6 % считают свои качество жизни и состояние здоровья низкими. В данном случае мы имеем дело с теми же тенденциями, что зафиксированы и в других исследованиях (см., напр.: [1]). Представляется, что в основе таких оценок качества жизни в группе инвалидов лежат два важнейших когнитивных механизма. Во-первых, это тенденция воспринимать лицами с ОВЗ собственное развитие как вариант нормы, поскольку в настоящее время, по мнению ряда авторов, на первое место в оценке жизни выходит уже не физическое, а психологическое функционирование [1]. Во-вторых, это когнитивные защитные механизмы, приводящие к компенсаторному завышению собственных возможностей, что также уже отмечалось в некоторых исследованиях [1; 4]. Единственным достоверным различием между нозологическими группами является различие в самооценке здоровья: так, взрослые с нарушениями зрения оценивают его несколько выше, чем глухие и респонденты с НОДА ($U = 70,0$, $p \leq 0,009$).

Анализ копинг-стратегий взрослых с ОВЗ позволяет выделить общие закономерности в совладающем поведении во всех трех группах.

Во-первых, это средняя выраженность большинства стратегий, хотя показатели в группе респондентов с НОДА тяготеют все-таки к более низким (хотя и попадающим в нормативные) значениям.

Во-вторых, это высокая частота обращения к *Поиску социальной поддержки* (рейтинг 1–2 в общем рейтинге стратегий, $M = 66,58$, $St.Dev. = 14,23$) и ориентация на *самоконтроль* (рейтинг 2–4, $M = 60,06$, $St.Dev. = 24,71$).

В-третьих, это редкое использование *Конфронтативного копинга* (рейтинг 5–7, $M = 50,16$, $St.Dev. = 16,27$), *Дистанцирования* от ситуации за счет когнитивных усилий (рейтинг 6–7, $M = 48,52$, $St.Dev. = 17,48$) и *Избегания* решения проблемы (рейтинг 8 во всех группах,

$M = 40,42$, $St.Dev. = 17,71$). Этот последний факт говорит о сходстве способов реагирования инвалидов с общевозрастными тенденциями.

Есть и значимые различия между респондентами разных нозологических групп. Так, незрячие респонденты, чаще, чем обе другие группы, предпринимают активные усилия по *Поиску решения проблемы* ($N = 8,31$, $p \leq 0,015$), т. е. 75 % из них ориентированы на анализ ситуации, планомерные действия по ее изменению, опираются на предыдущий опыт, рассматривают альтернативные варианты решения, в то время как около 60 % респондентов с нарушениями слуха и ОДА таких усилий не предпринимают.

Интересны различия по стратегиям *Бегство-избегание* ($N = 9,57$, $p \leq 0,008$) и *Дистанцирование* ($N = 7,73$, $p \leq 0,020$): 75 % людей с НОДА не избегают проблем, то есть не надеются на чудо, не замыкаются в себе, не компенсируют тревогу за счет еды, сна и т. д., в то время как в группах с сенсорными нарушениями соотношение избегающих и избегающих составляет 50 % к 50 %. Что касается дистанцирования, то 75 % респондентов с НОДА эту стратегию используют редко, 72 % глухих, наоборот, часто, а в группе с нарушениями зрения это соотношение также составляет 50 % к 50 %. Напомним, что данные стратегии совладающего поведения в настоящее время уже не оцениваются как однозначно неэффективные [2; 3]. В контексте затрудненных условий развития они как раз могут играть позитивную роль, позволяя человеку мысленно отделяться от ситуации и уменьшать ее значимость, воспринимать ее менее серьезно, то есть могут выполнять «охранительную», защитную функцию, поскольку часто у инвалида нет возможности реально влиять на обстоятельства и изменять их.

На втором этапе нами анализировались значимые корреляционные связи ($p \leq 0,05$) стратегий совладающего поведения и показателей качества жизни с учетом типа нарушений.

Наименьшее количество связей исследуемых переменных наблюдается в группе респондентов с нарушением слуха (всего две): так, показатель социального благополучия возрастает по мере увеличения частоты активных конфронтативных усилий ($r = 0,47$) и действий по решению проблемы ($r = 0,63$), то есть социальное благополучие тем выше, чем человек более способен либо осознанно изменить значимость ситуации, либо разрешить ее.

В группе незрячих респондентов аналогичную функцию выполняет стратегия *Положительной переоценки*, которая коррелирует с оценкой качества жизни ($r = 0,53$) и здоровья ($r = 0,65$), что позволяет этой группе инвалидов оценивать свое качество жизни, состояние здоровья как высокие и ориентироваться на рост личности, воспринимая слепоту как особую миссию и испытание.

Что касается группы респондентов с НОДА, то здесь сопряженность стратегий совладания и качества жизни наиболее сильная: фактически все параметры в той или иной мере связаны со стратегиями совладающего поведения за исключением социального благополучия. Вероятно, это связано с тем, что социальное благополучие в данной методике рассматривается как удовлетворенность качеством среды, ее доступностью и способностью удовлетворять потребности инвалида, что является объективной данностью, не зависящей от личных усилий человека. В то же время, оценка качества жизни связана со стратегией *Дистанцирование* ($r = 0,56$). Физическое и психологическое благополучие тем выше, а самовосприятие тем позитивнее, чем чаще человек прибегает к *Социальной поддержке* ($r = 0,50$ и $r = 0,62$ соответственно), *Поиску решения проблемы* ($r = 0,64$ и $r = 0,52$), предпринимает когнитивные усилия по *Дистанцированию* от нее ($r = 0,70$ и $r = 0,52$) или *Положительной переоценке* ситуации ($r = 0,70$ и $r = 0,65$). Самооценка здоровья сопряжена с активными усилиями по *решению проблемы* ($r = 0,53$) и поиску положительного смысла ситуации ($r = 0,61$). Фактически, качество жизни людей данной группы зависят от способности активно использовать разные стратегии: когнитивные – мысленное дистанцирование и реинтерпретацию ситуации, социальные – использование возможностей социальной сети для получения поддержки (информационной, эмоциональной,

действенной), проблемно-ориентированные – поиск наиболее приемлемого решения на основе анализа условий. Важно, что во всех трех случаях, ни стратегия самоконтроля, ни стратегия принятия ответственности не связаны с качеством жизни. Формирование данных стратегий может выступать как задача психотерапевтической работы.

1. Горьковая И.А., Микляева А.В. Характеристика качества жизни подростков с нарушениями зрения в контексте их жизнестойкости // Клиническая и специальная психология. 2017. Т. 6. № 4. С. 47–60.

2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические и социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2013. № 5. С. 184–188.

3. Хазова С.А., Ряжева М.В. Динамика совладающего поведения родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2012. Т. 18. № 3. С. 203–209.

4. Khazova S., Adeeva T., Tikhonova I., Shipova N. The Life Quality of Adults with Disabilities: Psychological Analysis of the Subjective Indicators // Social Welfare: interdisciplinary approach. 2017. № 7(2). P. 123–137.

ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ И КОПИНГ-РЕСУРСОВ В ИССЛЕДОВАНИЯХ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

УДК 159.922.8+316.62

КОПИНГ-РЕСУРСЫ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ ЭКЗАМЕНА

А.С. Веснин

*Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского
E-mail: vesnin13.4@mail.ru*

В статье приводятся результаты исследования копинг-ресурсов, используемых студентами в ситуации аттестации. Результаты исследования показали, что студенты факультета психологии воспринимают ситуацию аттестации как ресурсную, а сам экзамен как полезный опыт.

Ключевые слова: копинг-ресурсы, экзамен, копинг-поведение, студенческий возраст, аттестация.

COPING RESOURCES OF STUDENTS IN THE EXAM SITUATION

A.S. Vesnin

*Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University
E-mail: vesnin13.4@mail.ru*

The article presents the results of the study of coping resources used by students in the situation of certification. The results of the study showed that students of the faculty of psychology perceive the situation of certification as a resource, and the exam itself as a useful experience.

Keywords: coping resources, exam, coping behavior, student age, certification.

В наше время проблема выбора стратегий копинг-поведения достаточно актуальна. Многие люди подвергают себя психологической и физиологической опасности, останавливая свой выбор на деструктивных стратегиях преодоления стрессовых ситуаций. Выбирая неадекватные копинг-стратегии, человек тем самым подвергает себя различного рода неудачам, в разных областях деятельности. Следствием таких неудач является накопление негативных эмоциональных переживаний и стрессовые реакции, что в свою очередь влечет за собой формирование стрессовых состояний и конечным результатом может являться повышение уровня тревожности и депрессии. Большое значение в изучении данного вопроса имеют работы таких авторов как Р. Лазарус, С. Фолкман, Л.И. Анцыферова, С.К. Нартова-Бочавер, Л.И. Деметий, Ч. Карвер, Т.Л. Крюкова и др..

Изо дня в день человек сталкивается с множеством стрессогенных факторов. Стратегии преодолевающего поведения оказывают помощь в освоении и приспособлении человека к окружающей среде, позволяя сохранить собственное физиологическое и психологическое здоровье. Опыт преодоления стрессовых ситуаций даёт человеку возможность анализировать собственные копинг-ресурсы и управлять ими.

Согласно мнению С.А. Хазовой «копинг-ресурсы – это психические свойства, которые устойчиво связываются в ментальном опыте субъекта с позитивным эффектом, наличием ощутимого преимущества при взаимодействии с требованиями и вызовами среды выходящими за рамки обычных условий жизнедеятельности» [4, с. 62].

Из наиболее распространенных стрессоров мы выделяем ситуацию экзамена. Для большинства людей экзамен связан с большим количеством негативных эмоций и переживаний. Однако люди, научившиеся использовать собственные личностные ресурсы, успешно преодолевают любую стрессовую ситуацию, в том числе и ситуацию аттестации. Изучение стратегий копинг-поведения позволяет лучше узнать свои возможности, выбрать наиболее подходящие способы преодоления стрессовых ситуаций и ресурсы, подходящие под ситуации.

С.К. Нартова-Бочавер даёт следующую интерпретацию понятию копинга – «это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [3, с. 21].

Основная цель нашего исследования заключается в изучении когнитивных и поведенческих копинг-ресурсов студентов в ситуации экзаменационной аттестации, в связи с этим мы обозначаем в качестве объекта исследования копинг-поведение, тогда как предметом стали копинг-ресурсы в ситуации экзамена.

Цель нашего исследования конкретизировалась в следующих задачах:

1. Выявление ресурсных признаков ситуации экзамена при ее когнитивной оценке студентами.
2. Изучение представления студентов о ресурсных особенностях экзамена.
3. Исследование особенностей проактивного копинга студентов в ситуации экзамена.

В качестве теоретической гипотезы выступило предположение о том, что экзамен выступает копинг-ресурсом личности в студенческом возрасте, актуализируя соответствующие когнитивные оценки и проактивные стратегии совладания. Теоретическое предположение конкретизировалось в ряде частных эмпирических гипотез: 1) Студенты при когнитивной оценке ситуации экзамена определяют её как стрессогенную (опасную, имеющую риск, продолжительную, неприятную, сложную), при этом, отмечают и ее ресурсные признаки: значимость, контролируемость, известность, типичность, ожидаемость, прогнозируемость, а также содействие самореализации; 2) Студенты способны выделять и анализировать имеющиеся у них копинг-ресурсы, актуализируемые благодаря ситуации экзамена; 3) Ситуация экзамена актуализирует выбор проактивного копинга, при этом стратегии опирающиеся на внутренние ресурсы у студентов доминируют над стратегиями поиска социальной и эмоциональной поддержки.

Выборку составили 38 студентов первого курса факультета психологии ОмГУ. Испытуемыми стали юноши и девушки в возрасте от 18 до 21 года. Исследование проводилось во втором учебном семестре в рамках спецкурса «Психологическая подготовка к экзаменам».

Методами сбора информации выступили письменный опрос и тестирование. Суть письменного опроса заключается в том, что испытуемым дается задание, написать мини-эссе на тему «Ресурсное значение экзамена для меня». Данное задание необходимо для сбора информации о том, как студенты оценивают ситуацию экзамена и определяют его ресурсное значение. После сбора первичных данных, проводился контент-анализ, с целью выявления ресурсов, которые выделяют испытуемые в рамках ситуации экзамена.

Тестирование было представлено следующим инструментарием:

- 1) «Когнитивная оценка ситуации экзамена» – методика А.Ю. Маленовой [2]. Она направлена на оценку студентами ситуации экзамена с позиции 17 полярных характеристик. Студентам предлагалось оценить ситуацию экзамена в соответствии с бланком, выбрав оценку от -3 до +3 по каждой шкале. После чего проводился подсчет баллов в соответствии со шкалами.

2) опросник «Проактивное совладающее поведение» (Э. Грингласс, Р. Шварцера, Л.Г. Аспинвалла). Задача данной методики заключалась в выявлении у испытуемых преобладающих стратегий проактивного совладания к числу которых относятся: «Проактивное преодоление»; «Рефлексивное преодоление»; «Стратегическое планирование»; «Превентивное преодоление»; «Поиск инструментальной поддержки»; «Поиск эмоциональной поддержки» [1].

При исследовании ресурсных признаков экзамена при помощи методики «Когнитивная оценка стрессовой ситуации» были получены общие результаты оценок по всей группе испытуемых, на основе этого был выведен средний балл по каждой из шкал. Было выявлено, что большинство студентов склонны воспринимать ситуацию экзамена как опасную (3,52 балла), сложную (2,9 балла), неприятную (3,19 балла), имеющую риск (3,57 балла), продолжительную (3,95 балла), это значит, что они считают ситуацию аттестации стрессогенной. Однако стресс, который испытывают студенты в ситуации экзамена, является нормативным, о чем свидетельствуют такие оценки как: известная (5,76 балла), ожидаемая (6,38 балла), стандартная (5,14 балла), прогнозируемая (5,14 балла) и определенная (5,29 балла). При этом выделяются такие оценки как: значимая (6,48 балла), контролируемая (5,29 балла), способствующая самореализации (5,67 балла), что свидетельствует о том, что данная ситуация является ресурсной.

При изучении представления студентов о ресурсных особенностях экзамена посредством письменного опроса благодаря контент-анализу были получены следующие результаты. Первокурсники выделили одиннадцать факторов (копинг-ресурсов), а именно: когнитивный, коммуникативный, самосознание, организационные навыки, оптимизация познавательных процессов, саморазвитие, эмоциональный, групповой, личностный, поисковая активность, прочее (факторы, не вошедшие в предыдущие копинг-ресурсы). Наибольшая значимость была выявлена у таких ресурсов как «когнитивный», «оптимизация работы психических процессов», «организационные навыки».

При изучении особенностей проактивного копинга студентов были выявлены наиболее предпочитаемые способы совладающего поведения. Такими способами стали «проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление» и «превентивное преодоление». Из этого следует, что испытуемые в качестве стратегий копинг-поведения чаще используют внутренние ресурсы личности, нежели внешние.

Также мы пронаблюдали предпочтения каждого испытуемого в выборе тех или иных видов ресурсов. В общем, при выборе копинг-стратегий доминирование внешних ресурсов над внутренними происходит у 12 человек из 38, это 31,57 % всей выборки, а также доминирование внутренних ресурсов над внешними у 26 человек, это 68,42 % всей выборки. Можно заметить, что не исключается возможность наличия равенства между внутренними и внешними ресурсами, однако в данной выборке испытуемых такое явление не проявилось.

Таким образом, мы выявили, что доминирование у студентов копинг-стратегий, направленных на актуализацию внутренних ресурсов, над стратегиями, обращенными к внешним ресурсам, является достоверным фактом.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Студенты факультета психологии оценивают ситуацию экзамена как имеющую ресурсное значение, при этом актуализирующие соответствующие когнитивные оценки и проактивные стратегии совладания.

2. При когнитивной оценке ситуации экзамена студенты действительно определяют её как значимую, контролируемую, известную, типичную, ожидаемую и прогнозируемую, а также способствующую самореализации, что подтверждает эмпирическую гипотезу о ресурсных признаках экзаменационной аттестации.

3. Студенты первого курса действительно способны выделять и анализировать имеющиеся копинг-ресурсы, актуализируемые в ситуации экзамена. Благодаря которой, по мнению

студентов, происходят позитивные изменения в когнитивной сфере, мотивационной, эмоционально-волевой, личностной и межличностного общения.

4. В ситуации экзамена проактивное совладание имеет место, при этом студенты предпочитают опору на внутренние ресурсы, внешним источникам поддержки.

1. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

2. *Дементий Л.И., Маленова А.Ю.* Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности: учебное пособие. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2016. 104 с.

3. *Нартова-Бочавер С.К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–29.

4. *Хазова С.А.* Ресурсы субъектности: к вопросу об определении понятия // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием / под ред. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012. С. 58–63.

ДОБРОВОЛЬЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФОРМА СОЦИАЛЬНОГО УЧАСТИЯ МОЛОДЕЖИ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Е.А. Дианова

Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

E-mail: dianova-1996@mail.ru

В статье представлены результаты теоретического анализа понятия «добровольчество» и его влияние на развитие у молодых людей социальной активности. А так же эмпирическое исследование, направленное на изучение степени распространенности добровольческой деятельности на территории Омской области.

Ключевые слова: добровольчество, молодежь, молодежная политика.

VOLUNTARY ACTIVITY AS A FORM OF SOCIAL PARTICIPATION OF THE YOUTH OF THE OMSK REGION

E.A. Dianova

Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University

E-mail: dianova-1996@mail.ru

The article presents the results of a theoretical analysis of the concept of "volunteerism" and its impact on the development of social activity among young people. And also an empirical study aimed at studying the prevalence of volunteer activity in the Omsk region.

Keywords: volunteerism, youth, youth policy.

Историю становления и развития волонтерского движения довольно трудно проследить, поскольку ранее точно никто не фиксировал действия такого рода и последовательность исторических событий, которые можно отнести непосредственно к развитию добровольчества. Но история человечества указывает на то, что ни одному обществу были не чужды идеи добровольной и бескорыстной помощи. Волонтерство – понятие столь же древнее, как и понятие «социум». В обществе всегда находились люди, для которых способом самореализации, самосовершенствования, связи и общения с другими людьми был труд на благо других, на благо того сообщества, в котором этому человеку довелось родиться и жить.

В основе волонтерской деятельности лежит принцип безвозмездности, солидарности и альтруизма. Добровольное участие в социальных проектах – это осознанный выбор и способ активного участия в жизни города, региона и страны в целом.

Следует отметить, что в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г. развитие добровольческой (волонтерской) деятельности молодежи выделено в качестве одного из основных направлений молодежной политики [1].

С точки зрения законодательства Российской Федерации добровольцами являются граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благополучия получателя, в том числе в интересах благотворительной организации. Благотворительная организация может оплачивать расходы добровольцев, связанные с их деятельностью в этой организации (командировочные расходы, затраты на транспорт и другие). А вот наиболее распространенное определение понятие волонтер – человек, который без опла-

ты и принуждения со стороны, исходя из личной заинтересованности и на основе свободного выбора, выполняет работы, направленные на благо общества [2].

Во всем мире волонтерство уже получило широкое распространение, а его роль в социальном развитии признана на международном уровне. Организация объединенных наций признает добровольчество богатым источником навыков, энергии, местных знаний, которые правительства разных стран могут использовать при осуществлении более эффективных массовых государственных программ [2].

В социальном плане волонтерство направлено на достижение определенных целей. Одна из них формирует стабильность и сплоченность в обществе, а другая – дополняет услуги, предоставляемые социальными программами в тех случаях, когда эти услуги нерентабельны, но необходимы обществу [3].

Участие в социальном волонтерстве развивает в подрастающем поколении качества, способные компенсировать влияние меркантильных настроений современного общества – милосердие, доброту, стремление к помощи ближнему, способность к сопереживанию. Для многих молодых волонтеров добровольческая деятельность может стать способом профессионального совершенствования, ступенькой к будущему карьерному росту [2].

Таким образом, на сегодняшний день добровольчество, непосредственно или косвенно, является неотъемлемой частью жизни каждого социально-активного молодого человека. Основными факторами, обуславливающими активизацию добровольчества, является обострение социальных проблем, а так же несовершенная система предоставления социальной помощи незащищенным слоям населения. Современные волонтеры активно работают как в государственном секторе социальной помощи, оказывая помощь нуждающимся, так и в многочисленных негосударственных общественных организациях, организуя социально-полезные и развлекательно-досуговые мероприятия.

Потенциал молодежи может и должен быть эффективно использован в процессах конструирования социальной реальности. Такой подход предполагает, что молодые люди уже сегодня обязаны играть более значительную роль в процессах проектирования будущего страны, уже сегодня их возможности должны быть более эффективно использованы для ведения конструктивной практической деятельности во всех сферах социальной жизни, осуществляя которую они могут активно преобразовать окружающий мир, делать его совершенней, справедливей, гуманней.

Развитие добровольчества среди молодежи, является важным, так как оказывает существенное благотворное воздействие как на общество в целом, так и помогает создавать и сохранять более многогранную социальную структуру, приобретать молодым людям необходимые практические и теоретические умения и навыки, которые в дальнейшем помогут молодому человеку в его дальнейшей профессиональной деятельности. Помимо этого, добровольческую деятельность можно рассматривать как один из преодолевающих способов, помогающих выйти из кризисной ситуации, так как подразумевает поведение, включающее в себя использование всех имеющихся ресурсов у человека, выполнение определенных активных действий и взаимодействие с другими.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что реализация мер по развитию и поддержке добровольчества, организация слаженной работы волонтеров – это возможность объединения усилий и ресурсов общества и государства в решении общих социальных проблем на территории региона и страны.

Целью нашего исследования стало выявление степени активности молодежи Омской области в добровольческой деятельности.

Для сбора эмпирической информации применялся метод социологического опроса и опросник потребности в достижении цели Ю.М. Орлова. В выборку вошли 28 юношей и 53 де-

вушки, в возрасте от 16 до 25 лет, таким образом общая выборочная совокупность исследования – 81 человек. Обработка данных проводилась по единой анкете в форме бланка. Анализ информации был проведен при помощи стандартных методов, а именно: первичная описательная статистика, контент-анализ и качественный анализ данных.

Для анализа отношения молодежи к участию в добровольческой деятельности мы будем полагаться на результаты проведенного нами опроса.

Прежде всего интерес составляет изучение степени активности участия молодых людей в социальном волонтерстве. Анализ полученных данных позволил выявить, что лишь 16 % респондентов регулярно участвует в добровольческих мероприятиях, 34 % имеет единичный опыт участия в мероприятиях, а 54 % опрошенных отметили, что вовсе не имеют опыта участия в добровольческой деятельности. 27 % респондентов участвовали лишь в нескольких добровольческих акциях, 20 % отметили, что присоединяются к добровольческим мероприятиям по мере нахождения свободного времени, и лишь 1 % участников опроса отметили, что участвуют в подобных мероприятиях несколько раз в месяц. Членами добровольческих организаций являются 23 % действующих волонтеров, 13 % респондентов можно назвать событийными волонтерами, т.к. в добровольческих организациях они не состоят. Наиболее распространенными добровольческими мероприятиями оказались следующие: Олимпийские игры в Сочи 2014, SIM, форум стран ШОС, акция «Бессмертный полк», акция «Георгиевская ленточка», «Волонтер победы».

Следует отметить, что 47 % молодых людей считает, что для занятия волонтерской деятельностью специальные ЗУН не требуются, 42 % наоборот считают, что специальные навыки необходимы для работы добровольца, 11 % респондентов затруднились в выборе ответа. Такое распределение ответов может говорить о том, что в молодежной среде нет понимания «специфики» добровольческой деятельности. Волонтерство – это не только организация культурно-досуговых мероприятий, это может быть работа с неблагополучными семьями, помощь социально-незащищенными слоями населения, что требует специальных педагогических и психологических навыков, а так же высокого уровня психической устойчивости и толерантности.

Анализируя полученные данные, можно смело сказать о том, добровольческая деятельность не имеет повсеместного распространения среди молодежи. Следует отметить, что в обществе есть потребность повысить степень информированности студенческой молодежи о добровольчестве и специфике этой деятельности, а также о возможности участия в добровольческих акциях, 67 % участников опроса отметило, что более активное информирование о предстоящих мероприятиях среди молодых людей могло бы поспособствовать повышению процента участия молодежи в добровольческих акциях и мероприятиях.

Среди основных причин личного участия в добровольческой деятельности молодые люди выделяют следующие: желание помогать и быть полезным (34 %) и равнодушное отношение к происходящему вокруг (28 %). В качестве преимуществ, которые дает добровольческая деятельность, студенты отметили возможность получения новых навыков (39 %), возможность помогать людям (28 %), возможность для самореализации (27 %). Важно отметить, что 46 % респондентов указали, что вообще не имеют опыта участия в добровольческой деятельности.

Для выявления мер, необходимых для поддержки добровольческих инициатив и повсеместного внедрения добровольчества в повседневную жизнь каждого из нас (популяризация добровольчества), важно знать, какие направления добровольческой деятельности представляются наиболее и наименее значимыми для молодых людей.

Анализ данных позволил выявить, что наиболее приоритетными направлениями являются: донорство (56 %) помощь социально-незащищенным слоям населения (53 %) и помощь животным (51 %). В качестве наименее значимых было отмечено патриотическое воспитание (32 %) и пропаганда ЗОЖ и профилактика социально-значимых заболеваний (37 %). Интерес-

но заметить, что, направления, наиболее активно поддерживаемые со стороны государства, отнюдь не получили широкого распространения в молодежной среде. Следует сказать о некотором искажении представлений молодежи о добровольческой деятельности. Данное суждение основано на том, что 57 % респондентов отметило, что для наиболее активного развития волонтерства необходимо активнее поощрять и награждать участников, что несколько идет в разрез с основной идеей добровольческой деятельности – безвозмездное оказание помощи.

Таким образом, можно сказать о том, что в нашем регионе существует система развития молодежного добровольческого движения, однако, нельзя сказать, что волонтеры являются значительным кадровым ресурсом в решении актуальных социальных проблем.

Возможно, следует организовывать и повсеместно внедрять добровольчество в студенческую жизнь, активнее информировать о предстоящих мероприятиях в СМИ, сети интернет и образовательных организациях. Проведение мероприятий, направленных на вовлечение студенческой молодежи в добровольческую деятельность, позволит осуществить знакомство студентов с существующими добровольческими программами, поощрять наиболее активных участников добровольческой деятельности, тем самым создавая позитивный социальный образ добровольца.

1. Волонтерство. Эффективные социальные практики в обществе: вклад, опыт, перспективы. Психология волонтерской деятельности: сб. материалов регион. науч.-практ. конф. / сост.: Е.В. Мардасова, Т.Д. Бондарь. Барнаул: Спектр, 2012. 161 с.

2. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 года № 1662-р.

3. *Потапова И.А., Джумагалиева Г.Р.* Волонтерское движение: прошлое и настоящее: учебное пособие. Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2012. 68 с.

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОР СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА У ПОДРОСТКОВ

К.В. Касьянова

Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

E-mail: ksu.kasyanova@yandex.ru

В статье описываются результаты эмпирического исследования, направленного на изучение взаимосвязи показателей суицидального риска и стратегий семейного воспитания. Показано, что в семьях подростков с высоким уровнем суицидального риска доминирующей стратегией воспитания является гипопротекция.

Ключевые слова: суицид, суицидальный риск, подростковый возраст, детско-родительские отношения, стратегия семейного воспитания.

CHILD-PARENTAL RELATIONS AS A FACTOR OF SUICIDAL RISK IN ADOLESCENTS

K.V. Kasyanova

Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University

E-mail: ksu.kasyanova@yandex.ru

The article describes the results of an empirical study aimed at studying the relationship between suicide risk indicators and family education strategies. It is shown that in families of adolescents with a high level of suicidal risk, the dominant strategy of education is hypoprotection.

Keywords: suicide, suicidal risk, adolescence, child-adult relations, strategy on family education.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения ежегодно по причине самоубийства умирают более 800 000 человек [2]. Довольно часто среди лиц, совершивших суицид, встречаются подростки. Если говорить о самоубийстве в контексте подросткового возраста, необходимо помнить о том, что данный период характеризуется кризисами. Эти кризисы в первую очередь появляются из-за того, что со временем подросток приобретает чувство взрослости и стремится стать полноправным членом коллектива взрослых, однако, его социальный статус ничем не отличается от статуса ребенка [5].

Изучение вопроса детско-родительских отношений как одного из фактора, влияющего на формирование суицидального риска, является одной из важнейших задач. Для каждого ребенка семья является средой, где создаются условия для его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития. Являясь значимыми людьми, родители оказывают влияние на мироощущение ребенка, а также на его самооценку [5].

В нашем исследовании приняли участие ученики школ города Омска 8 и 9 классов в количестве 25 человек, возрастом 15 и 16 лет. Из них 14 девочек, 11 мальчиков. Также, опрошены родители учеников в количестве 25 человек (матери – 20, отцы – 5).

Для изучения уровня суицидального риска использованы методики: Методика определения суицидальной направленности (Личностный опросник ИСН) [1], Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП), А.Н. Орел [3], Опросник детской депрессии (СДИ), М. Ковач [8], Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер) [6], Авторская анкета для оценки поведенческих критериев риска суицида (В.Е. Купченко, О.Ю. Гроголева). Для изучения стилей воспитания подростков использованы

методики: Опросник «Родителей оценивают дети» (И.А. Фурманов, А.А. Аладьин) [4], Опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) (подростковый вариант), Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис [7].

Исходя из полученных результатов, все подростки разделены на группы с низким, средним и высоким уровнем суицидального риска. Выявлено 40 % подростков с низким суицидальным риском, 32 % со средним суицидальным риском и 28 % с высоким суицидальным риском.

В семьях с подростками, у которых выявлен высокий уровень суицидального риска, преобладает гипопротекция. Вероятно, это означает, что детям не хватает внимания и заботы со стороны родителей. При таком стиле воспитания подросток может чувствовать себя незащищенным, ощущает одиночество и беспомощность, когда сталкивается с жизненными трудностями. Гиперпротекция и потворствование находятся на втором месте. Главной характеристикой гиперпротекции является чрезмерная забота о ребенке. Родители стараются изо всех сил окружить вниманием ребенка даже в проблемных ситуациях. Таким образом, ребенок может лишиться возможности научиться самостоятельно находить выход из ситуации. При таком типе воспитания как потворствование все потребности ребенка немедленно удовлетворяются. Подросток, вероятно, быстро привыкнет к такому поведению и при малейшей фрустрации в его поведении начнет проявляться протест. Среди родителей этой группы подростков, также ведущим стилем воспитания является гиперпротекция.

В результате проведения математической статистики были выявлены значимые взаимосвязи между стратегиями воспитания и признаками склонности к суицидальному риску. Можно говорить о том, что в целом взаимосвязь обусловлена спецификой самой стратегии. Признаки склонности к суицидальному риску, с которыми были выявлены взаимосвязи: депрессивность, невротизация, негативное настроение, межличностные проблемы, неэффективность, ангедония, негативная самооценка, склонность к самоповреждающему поведению.

В результате корреляции в группе с высоким уровнем суицидального риска была выявлена обратная взаимосвязь между гиперпротекцией и межличностными проблемами ($r = -0,788$, при $p \leq 0,05$). Это может свидетельствовать о том, что при увеличении стратегии гиперпротекции количество межличностных проблем будет уменьшаться и, наоборот, с уменьшением чрезмерной опеки, ребенок будет выстраивать все больше конфликтов с окружающими. Возможно, подростки с высоким уровнем суицидального риска хотят, чтобы они о них заботились и уделяли как можно больше внимания, только в таком случае они смогли бы выстраивать бесконфликтные отношения с окружающими.

Наличие обратной взаимосвязи, выявленной между фобией утраты ребенка и межличностными проблемами ($r = 0,908$, при $p \leq 0,01$), также может предполагать чувство неуверенности в себе, избавиться от которого можно посредством заботы и проявления интереса со стороны родителя. Кроме того, обратная взаимосвязь была выявлена между стратегией «неразвитость родительских чувств» и склонностью к самоповреждающему поведению ($r = -0,824$, при $p \leq 0,05$). Можно предположить, что подростки менее склонны к самоповреждающему поведению при условии, если родители не проявляют интереса к жизни ребенка. В случае высокоразвитых родительских чувств ребенок вероятнее всего будет более склонным к самоповреждениям.

Взаимосвязь между неустойчивым стилем воспитания и межличностными проблемами ($r = 0,930$, при $p \leq 0,001$) находится на очень высоком уровне значимости. Подростки с высоким уровнем суицидального риска являются наиболее чувствительными к любым изменениям, поэтому они могут очень остро реагировать, когда родители сменяют стиль с либерального на авторитарный и в обратном порядке. Изменения могут проявляться в межличностных отношениях – подростки начинают конфликтовать со сверстниками, учителями и самими родителями. При наличии устойчивого стиля воспитания подростки, скорее всего, бу-

дуг чувствовать себя более комфортно, что не будет способствовать появлению межличностных конфликтов.

Выявленная взаимосвязь между недостаточностью требований-обязанностей и ангедонией ($r = 0,862$, при $p \leq 0,05$) может свидетельствовать о том, что при постоянном нахождении в ситуации, где у подростка нет никаких обязанностей, может быть утрачена способность получать удовольствие.

При воспитательной неуверенности родителя был выявлен высокий уровень значимости взаимосвязи с депрессивностью ($r = 0,912$, при $p \leq 0,01$) и достаточный уровень значимости с ангедонией ($r = 0,869$, при $p \leq 0,05$). Такие показатели могут свидетельствовать о том, что при проявлении неуверенности со стороны родителя, подросток, возможно, начнет чувствовать себя более подавленно. В случаях, когда родитель будет уверен во всех своих действиях, состояние ребенка может улучшаться.

Также, была выявлена взаимосвязь проекции на ребенка собственных нежелательных качеств с депрессивностью ($r = 0,828$, при $p \leq 0,05$) и ангедонией ($r = 0,821$, при $p \leq 0,05$). Проектируя на ребенка собственные нежелательные качества, родитель может начать отдаляться, отказываясь взаимодействовать. Таким образом, получается, что с увеличением проекции нежелательных качеств, есть вероятность увеличения уровня депрессивности и ангедонии у подростка. С уменьшением проекции, у ребенка могут преобладать позитивные настроения.

Подростковый период, являясь кризисным, можно расценивать как один из самых опасных. На фоне изменяющихся видений себя и окружающего мира, ребенку как никогда необходима помощь и понимание со стороны родителей. Подростки с высоким уровнем суицидального риска особенно нуждаются в поддержке от родителей, так как они постоянно находятся в тревожном состоянии.

1. Кучер А.А., Костюкевич В.П. Выявление суицидального риска у детей // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2001. С. 32–39.

2. Самоубийство. URL: <http://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/suicide>.

3. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социальнопсихологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. С. 362–370.

4. Фурманов И.А., Аладьин А.А., Фурманова Н.В. Психологическая работа с детьми, лишенными родительского попечительства: книга для психологов. МН.: ТЕСЕЙ, 1999. С. 174, 210–216.

5. Чернобровкина С.В. Психология развития и возрастная психология: учебно-методическое пособие. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2010. 128 с.

6. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. М., 2005. 336 с.

7. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.

8. Kovacs M. Children's Depression Inventory. New York: Multi Health Systems, 1992.

КРИЗИС АДАПТАЦИИ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В СРЕДНЮЮ

Е.Н. Козлякина

*Россия, Омск, Омский государственный педагогический университет
E-mail: kozlyakina.evgeniya1385@yandex.ru*

Статья посвящена проблеме адаптации школьников при изменившихся условиях во время их перехода из начальной школы в среднюю. У школьников возникает определенный кризис на фоне более высоких требований к интеллектуальному и к личностному развитию. Данный переходный период может сопровождаться появлением разного рода трудностей, возникающих не только у школьников, но и у их педагогов и родителей. Современная школа, семья являются основными институтами, с помощью которых происходит усвоение социальных ценностей, норм, образцов поведения. Именно комплексный подход и взаимодействие этих институтов приводит к формированию успешной адаптации школьников в преодолении данного кризиса.

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, кризис, педагогический кризис.

CRISIS ADAPTATION IN THE TRANSITION FROM THE ELEMENTARY SCHOOL TO AVERAGE

E.N. Kozlyakina

*Russia, Omsk, Omsk State Pedagogical University
E-mail: kozlyakina.evgeniya1385@yandex.ru*

The article is devoted to the problem of schoolchildren's adaptation under changed conditions during their transition from primary to secondary school. The schoolchildren have a certain crisis against the background of higher requirements for intellectual and personal development. This transition period may be accompanied by the appearance of various kinds of difficulties that arise not only among schoolchildren, but also among their teachers and parents. The modern school, the family are the main institutions with the help of which the assimilation of social values, norms, patterns of behavior takes place. It is the integrated approach and interaction of these institutions that leads to the formation of successful adaptation of schoolchildren in overcoming this crisis.

Keywords: adaptation, disadaptation, crisis, pedagogical crisis.

Проблема школьной адаптации является одной из фундаментальных проблем отечественной и зарубежной психологии, педагогики, антропологии, социологии, проблем, подходы, сущностная характеристика и методы которой раскрыты в работах отечественных и зарубежных ученых. Вопросы, связанные с данной темой, рассматривались такими авторами, как Т.В. Драгунова, М.Р. Осипова, К.Н. Поливанова, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконин, Л.А. Ясюкова, и др. [1, с. 51].

Д.Б. Эльконин, К.Н. Поливанова акцентируют внимание в своих работах на возникновении предпубертативного кризиса, являющегося причиной дезадаптации при переходе в среднюю школу, что приводит к возникновению отрицательных последствий для дальнейшего развития учащихся и негативно отражается на учебной деятельности.

Г.А. Цукерман для решения проблемы кризиса адаптации на данном периоде считает целесообразным создание новой ступени образования, которая стала бы связующим звеном между начальной и средней школой.

Л.А. Ясюкова причину трудностей при переходе в среднюю школу связывает с учебной деятельностью, отодвигая социально- психологические причины дезадаптации на второй план [1, с. 53].

Но многие вопросы, такие как оценка психологического ресурса адаптации младшего подростка к изменениям образовательной среды, влияние уровня развития классного коллектива на особенности адаптации учеников, гендерные различия в адаптации к средней школе, взаимодействие школы и семьи, изучены недостаточно глубоко.

Данная проблема становится все более очевидной в связи с ростом нервно-психических заболеваний и функциональных расстройств. Школьная адаптация представляет собой процесс формирования механизма приспособления ребенка к требованиям и условиям обучения. Ее результатом может стать как адаптированность, обеспечивающая успешность последующей учебной деятельности, так и дезадаптированность (нарушение учебы и поведения, конфликтные отношения, психогенные заболевания и реакции, повышенный уровень тревожности, искажения в личностном развитии) [8, с. 19].

Переход учащихся из начальной школы в среднюю справедливо считается кризисным периодом, причинами появления которого является несколько факторов.

Снижение успеваемости, как одна из причин появления кризиса, наблюдается у многих школьников в период перехода из начальной в основную школу, даже у тех, кто ранее безупречно осваивал учебные предметы. В период перехода в основную школу, когда наступает отрочество, может возникнуть сразу два кризиса: возрастной и педагогический. Снижение успеваемости у прежних отличников может произойти из-за сложностей приспособления к другому темпу деятельности, отличительному от начальной школы, когда приходится менять стиль поведения. Причиной снижения успеваемости также может являться надежда родителей на проявление выдающихся способностей ребенка при переходе из начальной школы и их отсутствие у детей. Хотя в таком случае, чтобы не усугубить этот элемент кризиса, родителям и педагогам необходимо постоянно акцентировать внимание детей на возможности проявить себя в совершенно новых сферах, при новых педагогах. Отсутствие интереса также является причиной снижения успеваемости при переходном периоде в основную школу. В таком случае педагогам и родителям необходимо выяснять у ребенка его эмоциональное отношение к учебе, к сверстникам, к учителям, интересоваться личными проблемами и настроением. Снижение интереса к обучению может возникать по причине низкой мотивации и непонимания ребенка в целом сущности и необходимости получаемых знаний. Педагогам в таком случае необходимо избегать общих фраз и понятий при формировании мотивации к обучению, конкретизируя применение получаемых знаний, умений, навыков [8, с. 26].

К следующей причине возникновения и проявления кризиса можно отнести физиологические изменения. Именно в этом возрасте возникают определенные физиологические изменения в организме ребенка, проявляющиеся в физическом росте и эмоциональных перепадах, когда слезы могут сменяться радостью, любые изменения чувствуются более остро, усталость наступает быстрее. Соответственно, все это может приводить к снижению умственной деятельности и ослаблению познавательных процессов, в связи с чем кризис адаптации проявляется более остро и для реабилитации ребенку в такой ситуации требуется больше времени.

Эмоциональный кризис адаптации при переходе из начальной школы в среднее звено также имеет место быть и выражается у школьников в снижении самооценки, неуверенности в себе, что и без внешних воздействий свойственно этому возрастному этапу. Причиной неуверенности и снижения самооценки могут быть повышенная тревожность, требовательность родителей, что в свою очередь порождает страх не оправдать их ожиданий и замкнутость, как в семье, так и в школе. Эмоциональное проявление кризиса адаптации также зависит от коммуникаций и их сформированности у ребенка, т.к. именно в этом возрасте личные проблемы, ссоры, неуспеваемость могут влиять на формирование общения, как в коллективе, так и в семье [3, с. 313].

Условно-педагогический кризис при переходе из начальной в среднюю школу включает в себя повышение требований к обучающимся, предъявляемого уже не одним учителем, как

было ранее и значительное разнообразие условий обучения. Кроме того, у школьника происходит смена позиции, влияющая на психику ребенка, когда он становится младшим в средней школе, сменив свой статус самого старшего и главного в начальной школе.

Педагогический кризис заключается также в резком изменении формы обучения, когда сразу большое количество учителей предъявляют свои требования и в силу своих особенностей взаимодействия с детьми, строит разносторонние отношения не только с ним, но и с его семьей. В начальной школе учитель, который, как правило, на протяжении всего периода обучения, отслеживает изменения, происходящие с каждым ребенком его класса, знает потенциал ребенка, видит его слабые и сильные стороны, оценивает его способности и возможности, воспринимая каждого своего выпускника оптимистично, как выросшую на его глазах личность. В средней же школе, учителя-предметники, преподавая в разных классах, в том числе и более старших, смотрит на новых пришедших пятиклассников, как на младших, неопытных, несамостоятельных и несмышленных, в большинстве случаев, допуская с такой позицией ошибку переноса методов обучения и формы взаимодействия со старшими школьниками на младшего подростка. Такой неверный подход педагогов и формирует кризис адаптации пятиклассников, которые по многим своим психологическим особенностям остаются еще младшими школьниками, и поэтому не могут справиться с этими необычными для них способами обучения [4, с. 233].

Педагогам-предметникам, преподающим у пятиклассников, необходимо учитывать причины, которые могут усложнить протекание школьной жизни своими неоправданными требованиями к пятиклассникам.

Одной из таких причин может являться отсутствие учета и анализа сформированности теоретического мышления у ребенка, только перешедшего из начальной школы, когда этот познавательный процесс находится лишь на начальном этапе своего развития. Каждому педагогу, при ведении своего предмета, важно понимать, что в начальных классах дети привыкли и научились работать лишь с отдельными единичными понятиями и связями, поэтому учителю недопустимо позволять перегрузку новыми понятиями только пришедших в среднюю школу учеников. Новые научные термины и понятия целесообразно вводить постепенно, на основе имеющихся представлений и общих ориентировок школьников в ходе их разнообразной практической деятельности.

Следующей причиной является высокая планка требований в основной школе к самостоятельности, ответственности и инициативности школьников, особенно в ситуациях свободного выбора индивидуальных учебных траекторий, порой не учитывает возрастные особенности младших школьников и угрожает эмоциональному благополучию большей части обучающихся. В таком случае учителю необходимо оказывать помощь и поддержку в тех случаях, когда самостоятельно школьник еще не может решить данную учебную задачу, развивая при этом мотивацию к учению у школьника.

Многих кризисных явлений перехода из начальной в основную школу можно избежать, если сам этот переход строится как мягкий и постепенный.

В качестве показателей успешной адаптации к основной школе выступают такие качества, как исполнительность, самостоятельность, инициативность, ответственность, которая признается важнейшим критерием перехода социальной реактивности в социально активное поведение в возрасте перехода в среднюю школу.

Возникновение кризиса адаптации напрямую зависит от внутрисемейных отношений и стиля родительского воспитания, конструктивный выбор которых формирует высокий уровень адаптации у школьника при его переходе на среднее звено обучения, а напротив, деструктивное поведение родителей является причиной формирования негативных личностных факторов школьника, а, следовательно, его дезадаптации в таком важном жизненном этапе.

Говоря о комплексном подходе влияния на формирование успешной адаптации школьников при их переходе из начальной в основную школу, необходимо сказать о необходимости целенаправленной работы педагогов в содействии с родителями по преодолению кризиса адаптации в этом периоде у ребенка [6, с. 21].

Педагогическое взаимодействие, как с учащимися, так и с родителями в учебной деятельности необходимо ориентировать на формирование предметного пространства, приобщение к ценностям и стимулирование активности. Выбор типа, формы, методов педагогического взаимодействия и его реализация в комплексном подходе являются одним из условий преодоления кризиса адаптации школьника, которое может реализоваться в проведении различных актуальных мероприятий, направленных на выявление и поддержку позитивных показателей взаимодействия по разрешению затруднений в учении, социальном поведении, определении путей совместной деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что педагогическое взаимодействие как условие преодоления кризиса адаптации способствует развитию и саморазвитию школьника в образовательном процессе при его переходе из начальной школы в основную [4, с. 236].

Помимо педагогического взаимодействия, на кризис адаптации школьников при переходе из начальной школы влияет разработка и апробация учителями нововведений в виде применения активных методов обучения, которые способствуют самораскрытию школьника и формируют у него активность в работе, а, соответственно, взаимодействие, коммуникативные навыки, эмоционально-волевые компоненты, внутреннюю осознанную мотивацию своих действий, творческий подход, а также адекватность, устойчивость самооценки и уровня притязаний, что, как мы уже выяснили, положительно влияет на процесс формирования адаптации к основной школе, снижая кризисные проявления в эмоциях и поведении ребенка.

Таким образом, адаптация школьника при переходе из начальной школы в основную происходит последовательно на определенных жизненных этапах, поэтому доминирующим фактором ее успешности является фактор взаимодействия школы и семьи, формирующие социальный опыт. Сферы школьной и домашней жизни тесно переплетаются, поэтому для развития у детей конструктивной адаптации и минимизации негативных проявлений кризиса, необходимо в процессе учебной деятельности, внеурочной деятельности и в семье создавать атмосферу психологического комфорта и поддержки, чтобы помочь ребенку в преодолении кризиса адаптации к новым условиям, учителя и родители должны учитывать все моменты сложившейся ситуации. Необходимо оказывать психологическую поддержку ребенку не только в период адаптации, но и в течение всего периода обучения.

1. *Крайнова Ю.Н.* Адаптация школьников к обучению в среднем звене, как психологическая проблема // Практическая психология и логопедия. 2009. № 1. С. 51–54.

2. *Савина Н.Г.* Саморегуляция поведения как социальная характеристика личности // Культура и образование: от теории к практике. 2015. Т. 1. № 1. С. 302–306.

3. *Савина Н.Г.* Методические рекомендации по формированию саморегуляции поведения у младших подростков // Культура и образование: от теории к практике. 2015. Т. 1. № 1. С. 312–316.

4. *Сергачева О.* Система работы классного руководителя по адаптации пятиклассников // Народное образование. 2009. № 7. С. 230–237.

5. *Славутская Е.В.* Факторный анализ психологических качеств, определяющих «дезадаптационный синдром пятого класса» // Психология обучения. 2008. № 12. С. 103–112.

6. *Ульянова Т.Л.* Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности в общении // Средняя школа. 2011. № 7. С. 21–24.

7. *Фельдштейн Д.И.* Психология младшего подростка. М.: Просвещение, 2010. 357 с.

8. *Цукерман Г.И.* Переход из начальной школы в среднюю, как психологическая проблема // Вопросы психологии. 2009. № 5. С. 19–35.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У ЮНИОРОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ)

И.О. Куваева, В.В. Токсарова

Россия, Екатеринбург, Уральский федеральный университет

E-mail: ms.vv95@bk.ru

В статье обсуждаются результаты эмпирического исследования структуры жизнестойкости и копинг-стратегий у юниоров-тхэквондистов. Выборка представлена 40 спортсменами, входящими в сборную Свердловской области. Психодиагностический комплекс включает: «Тест жизнестойкости» С. Мадди и «Юношеская копинг-шкала» Э. Фрайденберга, Л. Льюиса. Проведен сравнительный анализ взаимосвязей структуры жизнестойкости и копинг-стратегий в разные периоды спортивной деятельности (повседневно-тренировочный процесс и период соревнований). Представлены данные о специфических особенностях повседневно-тренировочного и соревновательного периодов у юниоров. Наибольшее количество взаимосвязей между жизнестойкостью и копинг-стратегиями у юниоров выявлено для повседневно-тренировочного периода. Получены данные о том, что контроль как структурный компонент жизнестойкости активизирует продуктивный проблемно-ориентированный копинг и снижает непродуктивные стратегии (в процессе тренировок). В период соревнований контроль над ситуацией связан с предоставлением социальной поддержки от тренера и родителей. Практическая значимость исследования заключается в дифференцировании специфики совладающего поведения у юниоров на разных этапах соревновательной деятельности и возможности для разработки программ по психологической поддержке молодых спортсменов.

Ключевые слова: жизнестойкость, совладающее поведение, копинг-стратегии, юниор, тхэквондо, тренировочный процесс, соревнование.

HARDINESS AND COPING STRATEGIES AMONG TAEKWONDO JUNIOR TEAM

I.O. Kuvaeva, V.V. Toksarova

Russia, Yekaterinburg, Ural Federal University

E-mail: ms.vv95@bk.ru

The article discusses the research devoted to the structural components of hardiness and coping strategies among representatives of a Taekwondo junior team (Sverdlovsk region). The sample consists of 40 sportsmen. 'Hardiness Survey' S. Maddi and 'Adolescent Copin Scale' E. Frydenberg and R. Lewis are applied. The comparative analyze of the correlations between the structural components of hardiness and coping strategies in different periods of sportive activity is shown. Specific features of sport training process and sports competition are demonstrated. There are many correlations between structural components of hardiness and coping strategies in the sport training process of young sportsmen. Control as a structural component of hardiness activates the productive problem-oriented coping strategy and decreases nonproductive strategies (in the training period). Control and social support are important to young sportsmen in sports competition. Our findings have practical relevance: understanding the specific features of coping behavior among representatives of junior team helps to prepare the supporting psychological program to Taekwondo junior team.

Keywords: hardiness, coping behavior, coping strategies, junior, Taekwondo, sport training process, sports competition

Спорт высших достижений направлен на получение максимальных результатов в конкретном виде спорта. Процесс достижения поставленной цели сопряжен с возникновением разнообразных трудностей, таких как травмы, переживания неудач, напряженный соревновательный график, страхи и волнение перед стартом, ежедневные выматывающие организм спортсмена тренировки и т. д. [Ильин, 2008; Психология спорта, 2011]. Часто спортсмен находится

в стрессовых ситуациях, к которым необходимо приспособиться и адаптироваться. В связи с этим спортивная деятельность требует особых психологических навыков, помогающих преодолевать разнообразные трудности. Соответственно перед тренерами возникает ряд важных вопросов: «В каком эмоциональном состоянии спортсмен находится перед серьезным соревновательным мероприятием?», «Как он будет справляться с возникшими трудностями?», «Как состояние спортсмена отражается на результатах соревнований?». В этом смысле изучение жизнестойкости и копинг-стратегий у спортсменов является актуальным, так как спорт предоставляет широкий спектр трудностей. Следовательно, зная особенности совладающего поведения и компонентов жизнестойкости, можно спрогнозировать «схему» поведения в стрессовой ситуации, что поможет спортсменам выбрать для себя наиболее продуктивные стили совладания с разнообразными трудностями.

Тхэквондо ВТФ представляет собой восточное единоборство. Данный вид спорта обладает невероятной зрелищностью, высоким эмоциональным напряжением, а также повышенными требованиями к физической и психической подготовке спортсмена. Тхэквондо – это один из наиболее контактных видов спорта: взаимодействие с соперником происходит напрямую, т. е. в ближнем бою. Большая и растущая популярность тхэквондо ВТФ и четкие правила соревнований позволили спаррингу (поединку) по правилам ВТФ стать олимпийским спортом (под официальным названием – Олимпийский спорт Тхэквондо ВТФ). В 2000 г. данный вид спорта был впервые представлен в программе Летних Олимпийских игр в Сиднее, в 2010 г. – вошел в программу Первых Юношеских Олимпийских Игр.

Представленные в литературе психологические исследования продемонстрировали специфику проявлений жизнестойкости и совладающего поведения у спортсменов, занимающихся тхэквондо. Так, Л.В. Сорокина и С.А. Королев (2012) выявили более высокие показатели жизнестойкости и ее структурных компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска) у подростков-тхэквондистов по сравнению с подростками, которые не занимаются спортом. В масштабном исследовании Ю.М. Босенко (2012), в котором приняли участие мужская и женская сборные команды России по тхэквондо ВТФ, установлены гендерные различия в использовании копинг-стратегий в трудной соревновательной ситуации у спортсменов разного пола и квалификации. Однако проблема связи жизнестойкости и совладающего поведения у тхэквондистов исследована недостаточно: каким образом система личностных установок на преодоление затруднений соотносится с выбором копинг-стратегий в зависимости от разных этапов спортивной деятельности?

Исследование проводилось в г. Екатеринбурге на базе различных спортивных школ: Училище Олимпийского резерва № 1, ДЮСШ № 19 спортивного клуба «Уралмаш», детско-юношеская спортивная школа ДЮСШ по тхэквондо, клуб «Кристалл» и команда Верхнепышминской федерации. Всего приняли участие 40 человек (26 юн./14 дев.), это подростки и старшеклассники в возрасте 14–17 лет, входящие в состав юниорской сборной Свердловской области по тхэквондо ВТФ. Среди обследованных юниоров есть спортсмены с разрядами «кандидат в мастера спорта».

Цель настоящего исследования – выявить особенности структуры жизнестойкости и копинг-стратегий у юниоров-тхэквондистов в разные периоды спортивной деятельности. Проверилось предположение о различиях в системе взаимосвязей между жизнестойкостью и копинг-стратегиями в повседневной жизни и соревновательном периоде у юниоров-тхэквондистов. Принимая во внимание специфику данного вида спорта и ориентацию на победу в каждом соревновательном поединке, жизнестойкость как уверенность юниора в своей устойчивости активизирует стратегии по успешному проблемно-ориентированному разрешению поединка и регуляции эмоционального состояния.

Психодиагностический комплекс включал следующие методики:

1. «Тест Жизнестойкости» С. Мадди, адаптированный Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой [Леонтьев, Рассказова, 2006]. Опросник позволяет выявить психологические факторы успешного совладания со стрессом.

2. Общая форма «Юношеской копинг-шкалы» (ACS – Adolescent Coping Scale) Э. Фрайденберг, Р. Льюис в адаптации Т.Л. Крюковой [Крюкова, 2010]. Опросник выясняет, как индивид справляется с беспокойством и трудностями вообще (обычно).

3. Специальная форма опросника «Юношеская копинг-шкала». Опросник выясняет, как индивид справляется с беспокойством и трудностями в конкретной ситуации. В данном исследовании специфической ситуацией преодоления затруднений является участие в соревнованиях [Крюкова, 2010].

Диагностика проводилась в два этапа:

1) сбор информации по методикам «Тест жизнестойкости» и общая форма «Юношеская копинг-шкала» за месяц до международных соревнований;

2) диагностика копинг-стратегий после участия юниоров в соревнованиях.

Анализ и обсуждение результатов.

Специфика спортивной деятельности у юниоров-тхэквондистов. В результате личных встреч с главным тренером Свердловской области по тхэквондо ВТФ выделены специфические особенности повседневной (тренировочной) и соревновательной деятельности у юниоров. Тренировочная деятельность у тхэквондистов включает: (1) овладение базовой техникой ударов; (2) обучение формальным упражнениям (пхумсе); (3) спарринг (контактные бои); (4) аттестация на пояса; (5) занятие самообороной; (6) сочетание техник из разных видов спорта (бег, растяжка, плавание и т. д.). Соревновательная деятельность данных спортсменов характеризуется следующими особенностями:

1. Во время поединка поощряется и пользуется преимуществом агрессивное поведение.

2. Контакт между спортсменами происходит путем нанесения сильных ударов ногами в область торса и головы.

3. У спортсменов есть экипировочная защита (протектор, защищающий область груди и спины, шлем, капа, щитки на верхние и нижние конечности, перчатки, футы для стоп). Данная защита оборудована электронной системой оценки силы и точности удара.

4. Тренер находится на площадке вместе со спортсменом для того, чтобы давать рекомендации в течение поединка и в перерывах.

5. Имеется соревновательная сетка, в которой отражены номера и участники поединков. Бои происходят по олимпийской системе, после одного поражения спортсмен теряет право дальнейшего участия.

6. Перед выходом на площадку необходимо поклониться своему тренеру, после поединка нужно поклониться и пожать руку своему сопернику и тренеру соперника.

Из вышесказанного следует, что спортивная жизнь тхэквондистов предъявляет повышенные требования к физическим и психическим ресурсам человека. Спортивная карьера юниоров дополнительно осложняется включенностью в процесс получения школьного образования. Школьникам-спортсменам необходимо совмещать учебу и спорт в повседневной жизни, а также «восстанавливать программу» в случае непосещения занятий из-за сборов и участия в соревнованиях.

Система взаимосвязей между жизнестойкостью и копинг-стратегиями в разные периоды спортивной деятельности у юниоров-тхэквондистов. Согласно полученным данным, в тренировочный период компонент жизнестойкости «контроль» взаимосвязан со стратегией «решение проблемы» ($r = 0,484$, $p \leq 0,05$), имеет отрицательную связь со стратегией «духовность» ($r = -0,578$, $p \leq 0,05$). Усиление контроля способствует снижению непродуктивных

стилей: «уход в себя» ($r = -0,468, p \leq 0,05$), «самообвинение» ($r = -0,736, p \leq 0,05$), «несовладание» ($r = -0,542, p \leq 0,05$). Общая жизнестойкость имеет отрицательную взаимосвязь с копинг-стратегией «самообвинение» ($r = -0,564, p \leq 0,05$); компонент «принятие риска» также отрицательно связан с «самообвинением» ($r = -0,469, p \leq 0,05$). Другими словами, когда юниор берет под контроль трудную ситуацию, возникшую в тренировочном процессе, то он прилагает усилия по ее разрешению. Юниор надеется на свои силы, а не перекладывает ответственность на стечение обстоятельств. В связи с активным преодолением трудности и убежденностью в том, что у юниора есть возможности справиться с трудностью, непродуктивные копинг-стратегии становятся менее востребованными.

В соревновательный период компонент «контроль» имеет отрицательную связь с копинг-стратегией «духовность» ($r = -0,559, p \leq 0,05$) и положительно взаимосвязан со стратегией «социальная поддержка» ($r = 0,321, p \leq 0,05$). На соревнованиях юниор выходит с определенной психологической установкой («я хозяин положения») и определенной стратегией боя, включающей учет собственных спортивных особенностей и особенностей противника. Необходимо отметить, что спарринг в тхэквондо имеет непредсказуемый характер, т. е. заранее спрогнозировать стратегию соперника и сам процесс поединка невозможно. Следовательно, юниор-тхэквондист обладает убежденностью в собственной возможности преобразования ситуации в свою пользу и не надеется на удачное стечение обстоятельств. Для юниора существенным в поддержании собственной убежденности преобразования ситуации является социальная поддержка (тренера, команды, родителя). В частности, тренер обеспечивает спортсмена информационной и инструментальной типами поддержки: дает нужные рекомендации, настраивает спортсмена на поединок. Команда поддерживает во время поединка (аплодисменты, подбадривающие слова), помогает в разминке и сопровождении спортсмена на соревнованиях. Родители обеспечивают поддержку при любом исходе соревнований.

Результаты, полученные в результате корреляционного анализа, иллюстрируют важную роль контроля для спортсменов, занимающихся тхэквондо. В данном виде спортивной деятельности можно выделить несколько направлений, в которых спортсмен реализует контроль. «*Контроль себя*» предполагает управление своими чувствами и эмоциями (важно не запаниковать при напряженной поединке между соперниками; не показывать возникающей и хронической боли; сдерживаться от криков и оскорблений в адрес противника, судей, тренера; избегать драк; слезы запрещены по правилам поединков). Наряду с эмоциональным контролем спортсмен-тхэквондист контролирует концентрацию внимания: сосредоточение на партнере, его поведении. В случае ослабления внимания или отвлечения высока вероятность получения травм. *Контроль в условиях соревновательной ситуации* предполагает отслеживание следующие параметров: время поединка (оно ограничено), территориальное расположение внутри площадки, ведение своей схемы поединка с учетом действий соперника, принятие решения о нужном атакующем или контратакующем действии за доли секунды. *Контроль правил поединка* включает: следование установленным правилам (нельзя заступать за края площадки, нельзя наносить удары ниже жилета, нельзя наносить удары после команды рефери (судьи), нельзя разговаривать), следить за четкостью нанесения ударов с нужной силой.

Таким образом, результаты проведенного исследования продемонстрировали специфику преодоления стресса в разные периоды спортивной деятельности у юниоров-тхэквондистов. Важным структурным компонентом жизнестойкости у юных спортсменов является «контроль», связанный с специфическими особенностями вида спорта и направленный на управление своим функциональным и психологическим состоянием с целью получения качественного результата на тренировочном и соревновательном этапе. Особого внимания заслуживает тот факт, что социальная поддержка является максимально востребованной копинг-стратегией юниорами на соревнованиях. Данное исследование имеет практическую значимость:

полученные результаты могут быть использованы тренерами и родителями юниоров для преодоления затрудненных условий повседневной жизни, тренировочных и соревновательных периодов молодых спортсменов.

-
1. *Босенко Ю.М.* Субъектные регуляторы конструктивного реагирования спортсменов на оценивание их личности в спорте: автореф. дис. ... кан. психол. наук. Краснодар, 2012. 327 с.
 2. *Ильин Е.П.* Психология спорта. СПб.: Питер, 2008.
 3. *Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. 2-е изд., испр. и доп. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; Авантитул, 2010. 64 с.
 4. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости: методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения для профессиональных психологов-исследователей и практиков. М.: Смысл, 2006. С. 3–63.
 5. Психология спорта: монография / под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. М.: МГУ, 2011.
 6. *Сорокина Л.В., Королев С.А.* Жизнестойкость спортсмена как фактор личностной резистентности к неблагоприятным условиям среды // Вестник ТГУ. 2012. № 1. С. 242–244.

КОГНИТИВНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СОВЛАДАНИЯ С СИТУАЦИЕЙ ПРОВОКАЦИИ РЕВНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО СРАВНЕНИЯ

К.В. Лепешко

Республика Беларусь, Минск, Белорусский государственный университет

E-mail: ksenia.lepeshko@gmail.com

Значимость ситуации провокации ревности социального сравнения приводит к появлению как позитивных, так и негативных эмоций, переживание которых мотивирует поведенческие стратегии самосовершенствования и уравнивания. Оценки ситуации провокации ревности социального сравнения как заслуженной, справедливой и правильной фасилитируют переживание эмоции радости и ингибируют переживания негативных эмоций и мотивирует либо никак не реагировать на ситуацию, либо использовать стратегию уклонения. Оценивание ситуации как объективной, не вызывает позитивных эмоций, но ингибирует переживания негативных эмоций и не побуждает ни к какой поведенческой активности.

Ключевые слова: ревность социального сравнения, когниции, эмоции, поведение.

COGNITIVE AND EMOTIONAL DETERMINANTS COPING WITH SITUATION OF PROVOCATION OF JEALOUSY SOCIAL COMPARISON

K.V. Lepeshko

Republic of Belarus, Minsk, Belarusian State University

E-mail: ksenia.lepeshko@gmail.com

The importance of a situation of provocation of jealousy social comparison leads to occurrence both positive, and the negative emotions which experience motivates behavioural strategy of self-improvement and the equalization. Situation assessments of provocation jealousy social comparison as deserved, fair and correct facilitated experience of emotion pleasure and inhibit experiences of negative emotions, also motivates or not to react in any way to situation, or to use evasion strategy. Estimation the situation as objective, does not cause positive emotions, but inhibit experiences negative does not induce to any behavioural activity.

Keywords: jealousy social comparison, cognitions, emotions, behaviour.

Социальное сравнение является одним из основных процессов социального познания, а также фундаментальным психологическим механизмом, влияющим на суждения, переживания и поведения. Социальное сравнение может приводить к различным последствиям [3; 4; 8; 9]. В частности, сравнение себя с другими индивидами, может приводить к пониманию несоответствия и конкуренции за определенные качества, способности или атрибуты, угрозу самооценке, обуславливая возникновение такого явления как ревность социального сравнения. На основании анализа литературы было обоснована трактовка феномена ревности социального сравнения как аттитюда, которую можно охарактеризовать совокупностью связанных между собой мыслей, направленных на когнитивное переструктурирование ситуации, переживаний негативных эмоций и действий, направленных на совладение со сложившейся ситуацией.

Следуя оценочной теории эмоции, выдвинутой R.S. Lazarus [6], G.L. White [11] предположили, что переживание ревности включает когнитивные оценки, эмоциональные реакции и поведенческие проявления. При чем, G.L. White и P.E. Mullen [12], характеризовали когницию и эмоцию как взаимозависимые аспекты переживания ревности и утверждали, что когнитивные оценки всегда предшествуют эмоциональному переживанию ревности. Попытки опера-

ционализировать данную модель привели к тому, что некоторые ученые стали утверждать, что переживание ревности включает когницию и эмоцию, которые в свою очередь определяют, как люди поведенчески выражают ревность, то есть совладают с ней [2; 5].

Для конкретизации когнитивных и эмоциональных детерминант поведенческих реакций совладания с ситуацией провокацией ревности социального сравнения было проведено исследование, в котором принимало участие 195 респондентов в возрасте от 18 до 45 лет. В качестве инструментария исследования была использована «Методика оценки ситуации провокации ревности социального сравнения» [1].

В результате проведенного исследования были установлены взаимосвязи между когнитивными и эмоциональными реакциями на ситуации провокации ревности социального сравнения.

Когнитивная реакция значимости положительно взаимосвязана с такими эмоциями как волнение ($r = 0,46$; $p < 0,001$), удивление ($r = 0,18$; $p = 0,011$), печаль ($r = 0,47$; $p < 0,001$), гнев ($r = 0,39$; $p < 0,001$), отвращение ($r = 0,23$; $p = 0,001$), презрение ($r = 0,33$; $p < 0,001$), страх ($r = 0,34$; $p < 0,001$), стыд ($r = 0,43$; $p < 0,001$), вина ($r = 0,39$; $p < 0,001$).

Когнитивная реакция заслуженности имеет слабую отрицательную связь с эмоциями печали ($r = -0,15$; $p = 0,037$) и гнева ($r = -0,14$; $p = 0,038$), положительную с эмоцией радости ($r = 0,20$; $p = 0,004$).

Когнитивная реакция справедливости обнаруживает положительную взаимосвязь с эмоцией радости ($r = 0,30$; $p < 0,001$), отрицательную взаимосвязь с эмоциями печали ($r = -0,19$; $p = 0,007$), гнева ($r = -0,26$; $p < 0,001$), отвращения ($r = -0,25$; $p < 0,001$) и презрения ($r = -0,21$; $p = 0,002$).

Выявлена статистически значимая положительная связь когнитивной реакции правильности с переживанием такой эмоции как радость ($r = 0,18$; $p = 0,011$), а также значимая отрицательная связь с переживанием таких эмоций как печаль ($r = -0,15$; $p = 0,035$), гнев ($r = -0,22$; $p = 0,002$), отвращение ($r = -0,20$; $p = 0,002$), презрение ($r = -0,18$; $p = 0,008$).

Когнитивная реакция объективности на ситуацию провокации имеет отрицательную связь с переживанием эмоций гнева ($r = -0,21$; $p = 0,003$), отвращения ($r = -0,23$; $p = 0,001$) и презрения ($r = -0,23$; $p = 0,001$).

Таким образом, в результате анализа взаимосвязей когнитивных и эмоциональных реакций было выявлено, что:

- чем сильнее ситуация оценивается как значимая, тем чаще переживаются эмоции волнения, удивления, печали, гнева, отвращения, презрения, страха, стыда и вины;
- чем сильнее ситуация оценивается как заслуженная, справедливая и правильная, тем интенсивнее переживается эмоция радости, и слабее переживаются эмоции негативные (печаль, гнев, отвращение, презрение);
- чем сильнее ситуация оценивается как объективная, тем слабее переживаются эмоции гнева, отвращения, презрения.

В результате корреляционного анализа были установлены взаимосвязи эмоционального реагирования и поведенческих реакций на ситуацию провокации.

Переживание эмоции волнения положительно взаимосвязано с такими поведенческими реакциями как латеральное сравнение ($r = 0,28$; $p = 0,009$) и отрицательно – с уходом из ситуации ($r = -0,32$; $p < 0,001$).

Эмоция удивления имеет статистически значимую положительную связь с восходящим сравнением ($r = 0,16$; $p = 0,019$) и отрицательную – с уходом из ситуации ($r = -0,15$; $p = 0,032$).

Обнаружена статистически значимая связь переживания эмоции печали с такими поведенческими реакциями как восходящее сравнение ($r = 0,22$; $p = 0,002$) и отрицательная взаимосвязь с уходом из ситуации ($r = -0,25$; $p < 0,001$).

Проявление эмоции гнева статистически значимо связано с реакцией восходящего сравнения ($r = 0,20$; $p = 0,004$) в ситуации провокации и также отрицательно взаимосвязано с уходом из ситуации провокации ($r = -0,20$; $p = 0,004$).

Выявлена значимая положительная взаимосвязь эмоции отвращения с реакцией восходящего сравнения ($r = 0,21$; $p = 0,002$) и отрицательная взаимосвязь с реакцией ухода из ситуации ($r = -0,19$; $p = 0,006$).

Переживание эмоции презрения в ситуации провокации статистически значимо взаимосвязано с восходящим сравнением как поведенческой реакции ($r = 0,22$; $p = 0,002$), а также отрицательно взаимосвязано с уходом из ситуации провокации ($r = -0,23$; $p = 0,001$).

Обнаружена статистическая значимая отрицательная связь между эмоцией страха в ситуации провокации ревности социального сравнения и поведенческой стратегией ухода ($r = -0,14$; $p = 0,049$).

Переживание эмоции стыда имеет значимую отрицательную связь с поведенческой стратегией ухода из ситуации провокации ($r = -0,18$; $p = 0,009$).

Переживание такой эмоции как вина статистически значимо взаимосвязано с такой поведенческой реакцией как латеральное сравнение ($r = 0,17$; $p = 0,017$), а также отрицательно взаимосвязано с уходом из ситуации провокации ($r = -0,19$; $p = 0,006$).

Таким образом, в результате проведения корреляционного анализ эмоциональных и поведенческих реакций были выявлены следующие закономерности:

- чем интенсивнее переживались эмоции удивления, печали, гнева, отвращения, презрения, тем сильнее выражено стремление стать лучше другого индивида;
- чем сильнее переживались эмоции волнения и вины, тем чаще респонденты стремились уравниваться в способностях с другим индивидом;
- переживание всех эмоций, помимо радости не способствовали уходу из ситуации провокации ревности социального сравнения, т. е. чем интенсивнее переживались эмоции волнения, удивления, печали, гнева, отвращения, презрения, страха, стыда и вины, тем меньше проявлялось стремление к уходу из ситуации.

Данные результаты объясняются теоретической концепцией феномена ревности социального сравнения, согласно которой возникновение указанных эмоций является следствием проигрыша конкуренту в значимой области и когда другой индивид воспринимается как подобный [3; 8–10]. Таким образом, индивид стремится либо уйти из ситуации, так как она приносит боль или же стать таким же/лучше чем конкурент.

В результате проведенного исследования было выявлено, что:

1. Значимость ситуации провокации ревности социального сравнения приводит к появлению как позитивных, так и негативных эмоций, переживание которых мотивирует определенные поведенческие стратегии: удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, стыд актуализирует стратегию самосовершенствования (стремление стать лучше и опередить другого в чём-либо), волнение и вина – стратегию уравнивания (стремление стать таким же или же достигнуть такого же уровня исполнения).

2. Оценки ситуации провокации ревности социального сравнения как заслуженной, справедливой и правильной фасилитируют переживание эмоции радости и ингибируют переживания эмоции таких негативных эмоций как печаль, гнев, отвращение, презрение. Такая оценка ситуации позволяет воспринимать ее не как провокационную, а, следовательно, либо никак не реагировать на нее, либо использовать стратегию уклонения (ухода от сравнения).

3. Оценивание ситуация как объективной, не вызывает позитивных эмоций, но ингибирует переживаний эмоций гнева, отвращения, презрения и не побуждает ни к какой поведенческой активности.

-
1. *Изард К.Э.* Психология эмоций. СПб.: Питер, 2008. 484 с.
 2. *Ленешко К.В.* Взаимосвязь когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций на ситуации провокации ревности социального сравнения // Психология глазами студентов: материалы XV ежегодной науч. конф. студентов, магистрантов и аспирантов фак. философии и соц. наук: в 2 ч. Ч. 2 / под ред. А.С. Солодухо, Г.А. Фофановой. Минск: БГУ, 2017. С. 6–7.
 3. *Afifi W.A.* Understanding the role of uncertainty in jealousy experience and expression // *Communication Reports*. 1996. № 9. P. 93–103.
 4. *Bers S.A., Rodin J.* Social-Comparison Jealousy: A Developmental and Motivational Study // *J. of Personal and Social Psychology*. 1984. № 4. P. 766–779.
 5. *Buunk B.P., Taylor S.E.* The Affective Consequences of Social Comparison Either Direction Has Its Ups and Downs // *J. of Personality and social psychology*. 1999. № 6. P. 1238–1249.
 6. *Guerrero L.K., Andersen P.A.* Jealousy experience and expression in romantic relationships // *Handbook of communication and emotion: Research, theory, applications, and contexts*. New York: Academic Press, 1998. P. 155–188.
 7. *Lazarus R.S.* Thoughts on the relations between emotion and cognition // *Approaches to emotion*. K.S. Scherer, P. Ekman (Eds.). Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1984. P. 247–257.
 8. *Mikulincer M., Bizman A.* An Attributional Analysis of Social-Comparison Jealousy // *J. of motivation and emotion*. 1989. № 4. P. 320–345.
 9. *Salovey P., Rodin J.* The Differentiation of Social–Comparison Jealousy and Romantic Jealousy // *J. of personality and social psychology*. 1986. № 6. P. 1100–1112.
 10. *Silver M., Sabini J.* The perception of envy // *Social psychology*. 1978. № 3. P. 105–117.
 11. *Tesser A., Collins J.E.* Emotion in social reflection and comparison situations: Intuitive, systematic, and exploratory approaches // *J. of personality and social psychology*. 1988. № 55. P. 695–709.
 12. *White G.L.* A model of romantic jealousy // *Motivation and Emotion*. 1981. № 5. P. 295–310.
 13. *White G.L., Mullen P.E.* Jealousy: Theory, research, and clinical strategies. New York: Guilford Press, 1989.

ПРОБЛЕМА КОПИНГ-ИССЛЕДОВАНИЙ В БРАЗИЛЬСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЕ

А.А. Плоцкая

Бразилия, Кампинас, Кампинасский государственный университет

E-mail: dara.avis@gmail.com

В статье обсуждаются результаты библиографического исследования публикаций в бразильских научных журналах в сфере копинга. Исследуются основные подходы к изучению копинга, используемые термины, а также международное сотрудничество.

Ключевые слова: копинг, Бразилия, публикации.

THE PROBLEM OF COPING RESEARCHES IN BRAZILIAN PSYCHOLOGICAL SCHOOL

A.A. Plotskaya

Brazil, Campinas, Campinas State University (UNICAMP)

E-mail: dara.avis@gmail.com

The article discusses the results of a bibliographic study of publications in Brazilian scientific journals in the field of coping. We are exploring the main approaches to the study of coping, the terms used, as well as international cooperation.

Keywords: coping, Brazil, publications.

Исследование копинг-стратегий в Бразильской научной школе имеют междисциплинарный характер и, как правило, исследуются с позиций социальной психологии, медицины, психиатрии и спортивных наук, при этом в области социальной психологии на настоящий момент находится меньшее количество научных исследований.

Основной язык статей – португальский, значительная часть результатов исследований предоставляется также на английском и испанском языках.

Термин копинг используется наряду с термином *enfrentamento* (совладание) и в более ранних публикациях прошлого века наряду с термином *resiliencia* (стрессоустойчивость).

Программной статьей с наибольшим количеством цитирований согласно Google Scholar является статья «Понятие копинг: теоретический обзор» [1]. В данной статье исследователи федерального Университета штата Рио Гранде ду Сул указывают на использование термина копинг как наиболее отвечающего научному содержанию конструкта и позволяющего упрощенное цитирование классических американских работ.

«Поскольку на португальском языке нет единого слова, которое выражает сложность термина «копинг» и облегчает поиск информации заинтересованными сторонами, мы решили не переводить этот термин. Перевод слова «копинг» может означать «справляться с», «совладать» или «адаптироваться к» [1].

В Бразилии в эмпирических исследованиях копинга достаточно широко используется тест 12 семей копинга Lees (2007), Motivational Theory of Coping Scale – 12, применяемую к детям разного возраста и пола, после просмотра небольших видеороликов с потенциально стрессовыми ситуациями. Реагирующие ответы ребенка, а также измерения темперамента и способы преодоления родителей коррелировали с реакциями на стресс у ребенка и их оцен-

ками стрессового события. В исследовании также были опубликованы другие работы, которые также продемонстрировали жизнеспособность системы из 12 категорий (Zimmer-Gembeck и др., 2009; Zimmer-Gembeck и др., 2011).

В Бразилии, на основании работы Motta (2007) и Motta & Enumo (2010) о совладании с госпитализацией у детей с онкологическими заболеваниями, были проведены исследования с использованием этой теоретико-методологической модели, в частности, оценка стратегий преодоления детей госпитализированных по различным причинам (Carnier, 2010; Mogaes и Enumo, 2008). Motta и Enumo (2010) базировались на системе 12 категорий копинга при анализе совладания с госпитализацией у детей с онкологическими заболеваниями, с помощью Инструмента оценки госпитализации (АЕН). Эта оценка с акцентом на мотивационную теорию копинга вызвало разработку программы игрового психологического вмешательства для изменения стратегий преодоления этой категории. Эту процедуру выполнили Oliveira (2013) и Oliveira и др. (2013), в психодиагностике и психологическом вмешательстве с детьми с анемией.

В настоящий момент во всех госпиталях страны действуют те или иные программы игрового сопровождения госпитализированных детей, а также федеральная некоммерческая организация Hospitalhasos, когда волонтеры в костюмах клоунов работают с детьми в стационаре и залах ожидания неотложной помощи.

Ramos (2012) также использовали систему из 12 категорий для оценки совладания с госпитализацией матерей недоношенных и детей с низким весом при рождении, поступивших в группу интенсивной терапии новорожденных, на основе интервью, опросников и других оценочных инструментов, показывающих жизнеспособность использование этой системы также у взрослых. Было продемонстрировано, что в отсутствие инструмента, специально разработанного в рамках мотивационной теории копинга и валидного для бразильской выборки, система из 12 категорий может использоваться для анализа совладания с данными, собранными иными способами (интервью, вопросники и шкалы самоотчета), функциональность которых может быть позже идентифицирована в категориях, предложенных Skinner et al. (2003) [2]. Авторы также считают, что новые исследования могут подтвердить теоретические и методологические преимущества принятия этой модели, которые могут способствовать прогрессу исследований в области копинга и продвижению исследований, которые связывают стресс, копинг и здоровье, особенно при анализе детского копинга.

Важным инструментом работы в копинг-исследованиях является валидизированный для бразильской выборки Ways of Coping Questionnaire Folkman и Lazarus (1988), однако, исследователи Pais Ribeiro e Santos (2001) заключили что «этот опросник, как правило, зависит от характеристик респондента, ситуации и подачи. Это неизбежно приводит к необходимости появлению нового опросника» [4].

Также широко используется метод структурированного интервью с последующим анализом содержимого.

В исследованиях термин копинг используется в связке с такими терминами как: стресс, успешность (спортивные достижения), оценка, тревожность, выгорание, рак, спорт, биполярное расстройство, и здоровье/психическое здоровье,

Цитирование статей, бразильских авторов, посвященных копингу согласно бразильской виртуальной научной библиотеке SciELO – Scientific Electronic Library Online, это, как правило, перекрестное цитирование внутри Бразилии, а также цитирование авторов других стран.

На примере вышеупомянутой программной статьи – это по убыванию количества цитирований – Португалия, Испания, Мексика, Чили, Аргентина, Венесуэла, Колумбия, Великобритания, США и Канада. На данный момент не удалось обнаружить связей в международных журналах между Бразилией и Россией в области копинг-исследований.

В то же время бразильские авторы цитируют в своих работах российский психологов, таких как Выготский, Лурия, Давыдов, Эльконин, Крутецкий и нейрофизиологов таких как Павлов и Сеченов в иных областях научного интереса. Данный факт указывает на огромные перспективы для развития сотрудничества в части актуальных копинг- исследований между двумя странами.

1. *Scomazzon Antoniazzi A., Dalbosco Dell'Aglio D., Ruschel Bandeira D.* O conceito de coping: uma revisão teórica // Estudos de Psicologia. 1988. № 3(2). P. 273–294. URL: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>.

2. *Pinheiro Ramos F., Fiorim Enumo S.R., Pereira de Paula K.M.* Teoria Motivacional do Coping: uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse // Estudos psicológicos (Campinas) 2015. Vol. 32 № 2 Campinas abr./jun. URL: <http://dx.doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011>.

3. *Carnier L.E.* Stress e coping em crianças hospitalizadas em situação pré-cirúrgica e stress do acompanhante: estabelecendo relações (Dissertação de mestrado não-publicada). Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Bauru. 2010.

4. *Pais-Ribeiro J., Santos C.* Estudo conservador de adaptação do Ways of Coping Questionnaire a uma amostra e contexto portugueses // Análise Psicológica. 2001. № 4 (XIX). P. 491–502.

ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ЛИЦ С ВИЗУАЛЬНЫМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ

М.С. Попова

*Россия, Кострома, Костромской государственный университет
E-mail: zakalinamariya@mail.ru*

Люди с визуальными ограничениями используют разнообразные жизненные стратегии, как более эффективные, например, непринятие нежелаемого, так и менее эффективные, например самоизоляция. Эффективность стратегий тесно связана с качеством и удовлетворенностью жизнью. Выбор стратегий раноослепшими и поздноослепшими имеет определенные качественные различия. Это связано с тем, что для раноослепших стресс вызывают ситуации, связанные с недостатком зрения, а для поздноослепших стрессором является еще и сам факт потери зрения.

Ключевые слова: жизненные стратегии, стратегии совладающего поведения, качество жизни, удовлетворенность жизнью, жизненные смыслы и цели, психологические защиты, лица с визуальными ограничениями.

LIFE STRATEGIES OF PERSONS WITH VISUAL LIMITATIONS

M.S. Popova

*Russia, Kostroma, Kostroma State University
E-mail: zakalinamariya@mail.ru*

People with visual limitations use more effective life strategies, for example, rejection of unwanted and less effective ones, for example self-isolation. The effectiveness of strategies is closely related to the quality and satisfaction of life. The choice of strategies that are early-blind and late-blind have certain qualitative differences. This is due to the fact that for the early blinded the stress is caused by the situations associated with a lack of vision, and for the late-blinded stresser is also the fact of the disturbance of the visual analyzer. After the crisis of vision loss, the late blind go through several stages of not taking the problem through frustration to adaptation.

Keywords: life strategies, persons with visual limitations, coping strategies, quality of life, life satisfaction, vital meanings and goals, psychological protection.

Актуальность исследования жизненных стратегий взрослых с визуальными ограничениями обуславливается острой нехваткой научной информации, недостаточностью эмпирических данных и теоретических обобщений. Еще менее изученной является специфика вариантов жизни у людей, потерявших зрение во взрослом возрасте и находящихся в состоянии сенсорной изоляции, что неизбежно изменяет их привычный образ жизни, провоцирует пролонгированный стресс, приводит к отчуждению от общества, замыканию в себе, отказу от деятельности [1; 2; 5]. В этом плане интересным является сопоставление вариантов жизни раноослепших и поздноослепших инвалидов по зрению. Полученные данные могут послужить основой разработки новых методических приемов, а также коррекционных технологий для формирования у незрячих более эффективные жизненные стратегии.

Целью нашего исследования является описание жизненных стратегий инвалидов по зрению – как раноослепших, так и поздноослепших. В данной статье нами представлены результаты пилотажного исследования, в котором принимали участие 16 инвалидов первой и второй группы: 8 раноослепших (2 мужчины и 6 женщин) и 8 поздноослепших (2 мужчины и 6 женщин) в возрасте от 24 до 59 лет. Из лиц, имеющих инвалидность по зрению с детства, четыре женщины официально трудоустроены по профессиям массажист, реабилитолог, учитель рус-

ского языка и литературы, преподаватель; мужчины не трудоустроены, но активно занимаются общественной деятельностью. Из поздноослепших ни один человек официально не трудоустроен, активно занимаются общественной деятельностью две женщины в системе ВОС.

Поскольку жизненная стратегия – явление не столько типичное, сколько уникальное, плохо поддающееся выделению групповых вариантов, обобщению, но гармонично вписывающееся в общую структуру развития личности, наиболее продуктивной нам представляется качественная методология, позволяющая «проникнуть» во внутренний мир субъекта, «сделать видимым» единичное и уникальное в личности человека [1], сосредоточиться на многообразии «локальных, культурно-сконструированных реальностей» [3]. Именно поэтому основным методом нашего исследования стало клиническое полуструктурированное интервью, составленное нами для целей исследования [4]. Качественные данные были дополнены результатами анализа стратегий совладающего поведения (Опросник Способов Совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман (1988), в адаптации Т.Л. Крюковой и др., 2004), психологических защит (Опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Х. Келлермана и Х.Р. Конте (1979) в адаптации НИПНИ им. Бехтерева). Эффективность стратегий определяли качество жизни (Краткий опросник качества жизни ВОЗ – QUALITY OF LIFE (WHOQOL) – BREF, в адаптации НИИ им. В.М. Бехтерева) и удовлетворенность жизнью (Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера, Р. Эммонса, Р. Ларсена, Ш. Гриффина (1985) в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина, 2003) в их соотношении с осмысленностью жизни (Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Дж. Крамбо, Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева (1992).

Анализируя стратегии жизни раноослепших можно выделить в основном два варианта с условными названиями «непринятие ограничения» и «регресс до подростничества». Стратегия «*непринятия ограничения*» (6 чел., 75 %): Основной защитой является отрицание ($M = 65,5$), которая выражается в отрицании своих ограничений во многих аспектах (например, трудностей при самостоятельном передвижении или совершении покупок) и дающая возможность поверить в собственный контроль за построением жизни. Это люди, добившиеся успеха в карьере, построившие собственную семью, имеющие высокую осмысленность жизни ($M = 111,5$, $Std.Dev = 10,21$). Они в целом удовлетворены жизнью ($M = 69$) и оценивают ее качество как высокое ($M = 4$), причем, чем выше отрицание, тем выше вышеперечисленные показатели. Совладание характеризуется выраженностью стратегий *социальная поддержка* ($M = 76,6$), *планирование решения проблемы* ($M = 75$), ориентированной на решение ежедневных проблем, в том числе на освоение новых тифлосредств, и *положительная переоценка* ($M = 63,8$), так как они принимают свою слепоту как ограничение, посланное свыше для саморазвития.

Стратегия «*регрессия до подростничества*» (2 чел., 25 %) основана на выраженности механизма *регрессии* ($M = 53$) – восприятию себя гораздо младше, чем есть на самом деле, что отмечается и в интервью. В семье они воспринимаются как подростки. Основным копингом для таких людей является сочетание *планирования решения проблемы* ($M = 85,3$), *поиска социальной поддержки* ($M = 77,8$), так как они активно принимают помощь и семьи, и окружающих, и *принятия ответственности* ($M = 70$) за свою инвалидность. Они характеризуются средним качеством жизни ($M = 3$), удовлетворенностью жизнью ($51,8$) и отсутствием четких целей и невысокой осмысленностью жизни ($M = 90$).

Для поздноослепших нами были выделены пять стратегий. Общим для них является потеря зрения в возрасте выше 18 лет либо в результате несчастного случая (3 чел.), либо вследствие хронического заболевания (5 чел.), что разделило их жизнь на две части – до и после потери зрения. До потери зрения жизненный путь респондентов складывался по-разному: один мужчина был военным, второй – инженером, две женщины работали по профессиям упаковщица и продавец одна респондентка до потери зрения только успела закончить общеобразовательную школу, а вторая поступить в медицинское училище.

Первая стратегия – стратегия «*активного поиска возвращения зрения*» (1 чел., 12,5 %): человек с этой стратегией активно использует *конфронтационный копинг* (M = 86) в сочетании с *избеганием* (M = 71) и *планированием решения проблемы* (M = 67), что выражается в активном поиске врачей, клиник, знахарок, которые «вот-вот вернут зрение», в идеализации медицины с последующим разочарованием и агрессией. После разочарования в одних специалистах, человек сразу же начинается идеализация других с приписыванием им еще и множества положительных качеств характера. Наиболее выраженным является механизм *проекции* (M = 83). У них достаточно высокая осмысленность жизни (M = 104) и четкие цели (M = 34). Они оценивают качество жизни как высокое (M = 4,5), но вот удовлетворенность жизнью в очень низких значениях (M = 23). Это люди, которые потеряли зрение в позднее время, после того, как добились успехов в карьере, создали семью и устроили жизнь так, что «вслепую» продолжать ее невозможно, а построить заново в новых условиях очень тяжело.

Вторая стратегия – стратегия *самоизоляции* (2 чел., 25 %). У избравших эту стратегию высокая выраженность копинга *бегство/избегание* (M = 75,5): они не хотят осваивать средства реабилитации, кроме простейших, и принимать участие в жизни ВОС, ограничивают общение с людьми до узкого круга родных. Копинг-стратегия *принятие ответственности* (M = 83,5) проявляется в самообвинении и возложении на себя ответственности за потерю зрения. Основная защита – *проекция* (M = 62,5) в сочетании с *регрессией* (M = 59), что выражается в том, что люди боятся выйти на улицу, потому что считают, что на них все будут смотреть с любопытством и осуждением из-за визуального ограничения, а также в повышенной импульсивности, тревожности и частых истериках. Качество жизни (M = 2,5) и удовлетворенность жизнью (18,5) низкие при низких показателях осмысленности жизни (M = 57), потому что собственные цели и смыслы жизни потеряны и нет надежды на их возвращение.

Третья стратегия – «*непринятие нежелательного (ограничения)*» (2 чел., 25 %). Основными стратегиями совладания являются *положительная переоценка* (M = 75,5), что выражается в занятии творчеством дома или в общественных организациях и восприятии слепоты как жизненного урока, и *планирование решения проблемы* (77,5 %), так как эти люди, стараясь адаптироваться к жизни в новых условиях, предпринимают активные действия по освоению жизненного пространства, обязанностей, которые необходимо выполнять в новых условиях слепоты. Выражена и стратегия *социальная поддержка* (M = 64). Основная защита – *отрицание* (M = 64) в сочетании с *рационализацией* (M = 62,5). Это позволяет не думать о том, что ограничений достаточно много, что адаптация теперь становится не целью, а процессом, который должен идти постоянно. Эти люди обычно останавливаются на определенной стадии адаптации, например, освоении ограниченного круга тифлосредств, самостоятельном ориентировании только в пределах помещений. Данная стратегия характерна тем, что субъективный мир таких людей существенно отличается от реального. Он более радужен, а сам человек менее ограничен, что дает ощущение контроля своей жизни. Осмысленность жизни высокая (M = 117,5) при высоких удовлетворенности жизнью (M = 73) и качестве жизни (M = 4). Но когда их картина мира не выдерживает критики окружающих, эмоциональный фон резко падает.

Четвертая стратегия «*регрессия до детства*» (2 чел., 25 %): люди, выбирающие эту стратегию, имеют инвалидность детства по другому заболеванию, всю жизнь живут с родителями и не имеют домашних обязанностей. После того, как человек получает еще и зрительное ограничение, родители стараются не оставлять его одного, ни дома, ни на улице. Эти люди используют *социальную поддержку* (M = 67), но только от родственников, и *планирование решения проблемы* (M = 67) и *самоконтроль* (M = 66,5). Ярко выражена защита *вытеснение* (M = 75), которая выражается в «удалении» из сознания собственной частичной или полной несостоятельности, в сочетании с *рационализацией* (M = 66,5), что помогает логично объяснить, почему человек сидит дома и мало что делает для собственного саморазвития, хотя невысо-

кие показатели осмысленности жизни ($M = 92$), качества ($M = 61$) и удовлетворенности жизнью ($M = 33,7$) говорят о противоположном.

Наконец, стратегия «*на пути к адаптации*» (1 чел., 12,5 %): основными стратегиями совладания для этих людей будут *планирование решения проблемы* ($M = 61$), так как они стараются сориентироваться в существующей ситуации визуального ограничения, освоить тифлосредства и доступную им профессию, научиться ориентироваться в пространстве; *социальная поддержка* ($M = 61$), которую они получают не только от близких, но и от окружающих, при этом стараясь и для них сделать что-то полезное. Основными защитами являются *проекция* ($M = 58$), которая выражается в подозрении людей в том, что их не воспринимают полноценно, и *рационализация* ($M = 58$), помогающая логично аргументировать свои подозрения. Показатели осмысленности жизни ($M = 91$), качества ($M = 3,5$) и удовлетворенность жизнью ($M = 63$) средние.

Таким образом, стратегии «непринятия нежелательного» по своим показателям и у рано-, и у поздноослепших совпадают: использование защитного механизма *отрицание*, копинга *положительная переоценка* и высокие показатели удовлетворенности, качества жизни и осмысленности жизни. Можно ли считать эту стратегию эффективной? Опираясь на удовлетворенность и качество жизни, которые у людей, выбравших эту стратегию выше, чем у остальных, безусловно, можно. Однако нужно иметь в виду, что и она имеет негативные проявления, например, эмоциональные всплески и перепады настроения, которые в интервью отмечают все респонденты, наличие «запретных тем», связанных с ограничением и вызывающих чрезмерную негативную реакцию.

На протяжении жизни человека стратегии могут плавно, постепенно сменять друг друга, когда еще присутствуют признаки одной стратегии, но уже начинают формироваться модели поведения, свойственные для другой. Особенно типично это для поздноослепших, проходящих определенные этапы от момента потери зрения до направленности на адаптацию.

1. Адеева Т.Н., Тихонова И.В. Исследование жизненных траекторий лиц с ограниченными возможностями здоровья: методологический дискурс и типология // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 3. Т. 23. С. 210–216.

2. Ермолович З.Г. Психолого-педагогические аспекты реабилитации инвалидов по зрению // Психологическое обеспечение элементарной реабилитации слепых / под. ред. Е. Паниной. М.: Центральное полиграфическое УПП ВОС, 1988. С. 3–14.

3. Улановский А.М. Качественная методология и конструктивистская ориентация в психологии // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 27.

4. Хазова С.А., Иванова Е.А., Попова М.С. Совладающее поведение инвалидов по зрению: феноменология и динамика // Вестник Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского. Серия Психология. 2018. № 2. С. 29–37.

5. Хазова С.А., Попова М.С. Потеря зрения как жизненный кризис // Социальный мир человека: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. «Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация». Сер. «Язык социального» / под ред. Н.И. Леонова. 2018. С. 163–166.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Е.А. Прокуратова

Россия, Омск, Омский государственный медицинский университет

E-mail: elena.prokuratova2207@gmail.com

Исследование посвящено вопросу связи нервно-психической устойчивости студентов медицинского вуза с используемыми ими копинг-стратегиями. Выявлено, что молодые люди с высокой нервно-психической устойчивостью чаще используют активный копинг, реже обращаются к копингу отрицания, поведенческого отстранения, алкогольному копингу.

Ключевые слова: стресс, нервно-психическая устойчивость, копинг, стрессоустойчивость.

COPING-STRATEGY OF THE MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS WITH SEVERAL DEGRES OF NEUROPSYCHOLOGICAL RESISTANCE

E.A. Prokuratova

Russia, Omsk, Omsk State Medical University

E-mail: elena.prokuratova2207@gmail.com

The study is devoted to the issue of the connection of the neuropsychological resistance of medical students with the coping strategies they use. It was revealed that young people with high neuropsychological resistance often use active coping, less often turn to the coping of denial, behavioral exclusion, alcoholic coping.

Keywords: stress, neuropsychological resistance, coping, stress resistance.

На современном этапе развития системы высшего образования главной задачей является обеспечение его качества, формирование активной, здоровой, конкурентоспособной личности профессионала и гражданина. Однако полноценное решение данной задачи представляется затруднительным без организации целенаправленного учёта психологических особенностей человека, среди которых особое место занимает стрессоустойчивость. Это качество необходимо вследствие того, что человек в современном обществе регулярно подвергается воздействию стресса.

Понятие стресса используется для характеристики обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на чрезвычайные или экстремальные события, обстоятельства жизнедеятельности, стрессогенные факторы внешней среды. Стресс – это состояние человека, характеризующееся неспецифическими защитными реакциями в ответ на негативные эмоции, перенапряжение или воздействия внешней среды [10].

Не все люди одинаково реагируют на одни и те же стрессовые ситуации. Предсказать последствия воздействия стрессовых факторов можно лишь ограниченно. Между стрессорами и их последствиями, видимо, действуют опосредованно еще и другие факторы. Это личностные свойства, компетентность в совладании с перегрузками и социальные факторы (социальная сеть, социальная поддержка) [6]. Изучение поведения человека, в частности студентов, в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг-механизмов, определяющих успешную или не успешную адаптацию.

С точки зрения Р. Лазаруса и С. Фолкмана совладание – это постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внеш-

ними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы [13]. Копинг – это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние [12].

Несмотря на то, что проблеме стресса посвящено большое количество работ [1; 3; 5; 6], публикаций, содержащих исследование стрессоустойчивости, относительно не много. Еще меньше адекватного психодиагностического инструментария, который бы удовлетворительно измерял такое качество, как стрессоустойчивость [8], которую понимают как интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, нервно-психологических, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психологической деятельности человека, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной обстановке [4].

Особый интерес представляет феномен нервно-психической устойчивости студентов медицинского университета из-за своей связи с успешностью учебной деятельности, которая предъявляет высокие требования к способностям совладать с нервно-психическими и умственными нагрузками.

Актуальность исследования заключается в том, что устойчивость к нервно-психическим воздействиям, влияющая на студентов в процессе их становления как профессионалов, в дальнейшем поможет будущим врачам отлично справляться с нагрузками, предотвращая риск выгорания и профессиональной деформации.

Объект исследования: личность студента медицинского вуза.

Предмет исследования: особенности нервно-психической устойчивости студентов медицинского вуза.

Цель: исследовать взаимосвязь нервно-психической устойчивости студентов медицинского вуза с копинг-стратегиями, используемыми в трудных жизненных ситуациях.

Задачи:

- 1) исследовать уровень нервно-психической устойчивости студентов медицинского вуза;
- 2) изучить особенности совладания со стрессом студентов с разным уровнем нервно-психической устойчивости.

Методы исследования: среди организационных методов был использован сравнительный, среди эмпирических – тестирование и анкетирование.

Применяемые методики:

- 1) Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина [9].
- 2) Личностный опросник Г. Айзенка [2].
- 3) Опросник COPE (совладающего поведения) Ч. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба в адаптации Т. Гордеевой, Е. Осина, Е. Рассказовой [7].

Выборка: в исследовании приняли участие студенты медицинского вуза (N = 35 человек), средний возраст которых составил 19,6 лет.

Результаты и их обсуждение

На основании результатов психодиагностического исследования проведено соотношение темперамента личности у студентов медицинского вуза, где выявлено 2 группы респондентов. Первая группа – испытуемые с низкой нервно-психической устойчивостью к стрессу (75 %), имеющие склонность к нарушениям адаптации и психологического здоровья; вторая – респонденты со средней нервно-психической устойчивостью (25 %), что характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов; респонденты с высоким уровнем нервно-психической устойчивости не выявлены. При сравнении нервно-психической устойчивости в группах экстравертов и интровертов значимых различий выявлено не было.

Корреляционный анализ показал взаимосвязь уровня нервно-психической устойчивости личности студентов медицинского вуза в стрессовых ситуациях с четырьмя копинг-стратегиями: активный копинг ($r = -0,34$, $p \leq 0,05$), алкоголь ($r = 0,42$, $p \leq 0,01$), отрицание ($r = 0,41$, $p \leq 0,01$), поведенческое отстранение ($r = 0,57$, $p \leq 0,001$). Следует отметить, что шкала нервно-психической устойчивости является обратной, таким образом, чем выше показатель, тем ниже уровень выраженности данного признака.

Таким образом, нервно-психическая устойчивость положительно коррелирует с активным копингом и отрицательно – с копинг-стратегиями, направленными на уход от ситуации или ее отрицание. Это означает, что люди с высоким уровнем развития данной черты будут пользоваться в среднем более продуктивными стратегиями в стрессовых ситуациях, полагаться на свои способности и в полной мере осознавать наличие проблемы, не стремясь при этом отгородиться от нее, уходя в побочные виды деятельности или измененное состояние сознания.

Выводы:

✓ В исследуемой группе студентов преобладают люди с низким и средним уровнем нервно-психической устойчивости.

✓ Нервно-психическая устойчивость положительно взаимосвязана с активным копингом, отрицательно с копингом отрицания, поведенческого отстранения, алкогольным копингом.

Таким образом, нервно-психическая устойчивость является качеством, которое следует развивать в себе для достижения положительных результатов в сфере совладания со стрессом. Перспективой дальнейшего исследования является поиск предикторов, которые бы надежно прогнозировали появление у человека более высокого уровня нервно-психической устойчивости для составления дальнейших практических рекомендаций по развитию и совершенствованию этой личностной черты.

1. *Аболин Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: КазГУ, 1987. 262 с.

2. *Айзенк Г.Ю., Вильсон Г.* Как измерить личность. М., 2000. С. 20–25.

3. *Ананьев Б.Г.* Избранные психологические труды. Т. 1. М.: Педагогика, 1980. С. 58–62.

4. *Бережная Н.И.* Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: материалы 3-го Всерос. съезда психологов (25–28 июня 2003 г.): в 8 т. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. Т. 1. С. 453–457.

5. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.

6. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2009. 336 с.

7. *Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю.* Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современной российской обществе: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 2010. С. 195–197.

8. *Гулиева Х.Б., Белобрыкина О.А.* Стрессоустойчивость личности: к вопросу о диагностической информативности методики Т. Холмса и Р. Пейра // Psychology. Educology. Medicine. 2015. № 3-4. С. 149–167.

9. *Куприянов Р.В.* Психодиагностика стресса. П.: М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технолог. ун-т, Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.

10. *Наенко Н.И.* Психическая напряженность. М.: МГУ, 1976.

11. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, Appraisal and Coping. N. Y., 1984. P. 141.

12. *Lazarus R.W., Folkman S.* The Concept of Coping // Stress and Coping: an anthology. N. Y.: Columbia University Press, 1991. P. 189–206.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ РАЗЛИЧНЫМИ СФЕРАМИ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Е.Е. Федотова

Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

E-mail: elizaveta.fedotovaaaaa@gmail.com

Статья посвящена изучению уровня субъективной удовлетворенности жизнью, а также степени удовлетворенности ее отдельными областями среди представителей Омского студенчества.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, сферы жизни человека, студенческий возраст.

SATISFACTION WITH DIFFERENT SPHERES OF LIFE AS A FACTOR OF SUBJECTIVE WELLBEING OF STUDENT'S YOUTH

E.E. Fedotova

Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University

E-mail: elizaveta.fedotovaaaaa@gmail.com

The article is devoted to the study of satisfaction with life, and also satisfaction with different spheres of life among student's youth from Omsk.

Keywords: satisfaction with life, sphere of human life, student age.

Учитывая сложившуюся за последние годы тенденцию, связанную с оттоком населения из Омского региона, и в частности, миграцией большого количества студенческой молодежи, одной из наиболее актуальных тем на сегодняшний день, наряду с объективным повышением качества жизни молодых людей, является улучшение уровня их субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью.

Удовлетворенность жизнью, выступая в качестве когнитивного компонента субъективного благополучия, по мнению Р.М. Шамионова, представляет собой «сложное, постоянно изменяющееся социально-психологическое образование, основанное на единении познавательных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением и обладающее побудительной силой, сподвигающей к действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами» [3].

Цель настоящего исследования заключалась в изучении субъективного благополучия студенческой молодежи города Омска.

Для достижения поставленной цели нами были сформулированы следующие задачи: 1) выявить уровень удовлетворенности жизнью студенческой молодежи; 2) определить уровень ее удовлетворенности различными сферами жизни человека.

Эмпирическое исследование было проведено с использованием методики «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина [2], направленной на выявление общего уровня субъективной удовлетворенности жизнью. Данная методика содержит в себе 5 пунктов, каждый из которых было необходимо оценить по 9-балльной шкале.

Для того чтобы определить степень удовлетворенности молодых людей различными сферами их жизнедеятельности, мы также использовали небольшой опросник, включающий в себя восемь утверждений относительно физического самочувствия каждого человека, его

материального положения, различных видов социальных отношений и некоторых других аспектов. По аналогии с предыдущей методикой испытуемым следовало обозначить свое согласие с представленным утверждением при помощи шкалы в 9 баллов.

Обработка полученных данных осуществлялась при помощи методов первичной описательной статистики.

Общую выборку исследования составили 310 студентов (119 юношей и 191 девушка), обучающихся в высших учебных заведениях города Омска и пребывающих в возрасте от 17 до 24 лет.

Перейдем к результатам исследования и их непосредственному обсуждению.

Общий уровень удовлетворенности жизнью среди исследуемой нами студенческой молодежи равен 22,6 балла из 45, что потенциально свидетельствует об ее умеренной самооценке собственной жизни.

Анализ отдельных показателей удовлетворенности жизнью позволил установить, что большинство студентов также склонны использовать в своих ответах значения средней величины (4,5 балла из 9), что, вероятно, указывает на их неоднозначную или же не полностью определенную позицию по отношению к себе и своей жизни, поскольку данные баллы соответствуют варианту «и согласен, и не согласен» в рамках предложенной респондентам шкалы.

Что касается гендерных различий, согласно полученным результатам, уровень удовлетворенности жизнью девушек (23 балла) слегка выше уровня удовлетворенности жизнью юношей (22,1 балла).

Однако, возвращаясь к анализу промежуточных пунктов опросника, и девушки, и юноши склонны скорее соглашаться с утверждениями «условия моей жизни превосходные» (юноши – 5,1 балла, девушки – 5,4 балла) и «я удовлетворен(а) своей жизнью» (юноши – 5,5 балла, девушки – 5,9 балла), а также, напротив, в равной степени выражать предсказуемое несогласие с утверждением «на данный момент я достиг(ла) всего, чего хотел(а) в жизни» (и юноши, и девушки – 3,5 балла) и некоторыми другими, тем самым, демонстрируя свое несомненное сходство.

Непопулярность последнего тезиса среди испытуемых, вероятно, объясняется их высоким уровнем притязаний и амбициозностью в построении жизненных планов. При этом стоит понимать, что данные особенности, имеющие возрастной характер, могут быть направлены в позитивное русло и в совокупности с социальной активностью, трудолюбием и упорством воплотиться сначала в реалистичную, ориентированную на действительность последовательность действий, а затем и в плодотворную практическую деятельность, направленную на успешное достижение молодежью поставленных ею целей [1].

Отметим, что частотный анализ, подкрепляя результаты, основанные на средних значениях, также указывает на преимущественно скромные показатели удовлетворенности жизнью среди молодых людей. В частности, низким уровнем субъективной удовлетворенности характеризуется 25,1 % респондентов, средним уровнем – 65 % и, наконец, высоким уровнем – всего лишь 10 % опрошенных нами студентов.

Полученные ранее результаты, свидетельствующие о более высоком уровне удовлетворенности жизнью среди представительниц женского пола, также находят свое подтверждение при частотном анализе данных. Так, среди девушек низким уровнем удовлетворенности обладает 21,5 %, средним – 67 % и высоким – 11,5 %, в то время как среди юношей эти значения составляют 28,6 % для низкого уровня, 63 % для среднего и 8,4 % для высокого уровня, соответственно.

При рассмотрении результатов, связанных с качественной оценкой студентами различных жизненных сфер, следует обозначить определенную, сформированную молодежью последовательность. Согласно ей, лидирующие позиции по степени удовлетворенности условно

занимают разного рода социальные отношения – с семьей (6,7 балла), близкими друзьями (6,7 балла) и другими людьми, в окружении которых молодой человек проводит большое количество времени (6,5 балла). Далее следуют возможности человека («я удовлетворен тем, что я могу делать») (6,4 балла) и раскрытие его потенциала («я удовлетворен моим личностным ростом») (5,8 балла). И в заключении, заслуживая, по мнению молодежи, наименьшей оценки и вместе с тем вызывая у нее наибольшие опасения, следуют такие переменные как состояние здоровья (5,7 балла), личные достижения (5,3 балла) и материальный достаток (4,7 балла).

Полностью соответствуя вышеперечисленной закономерности, иерархия удовлетворенности различными сферами жизни среди юношей и девушек все же имеет небольшие отличия. В частности, юноши выражают более серьезное недовольство своим личностным ростом (5,6 балла против 5,9 балла у девушек), тогда как девушки в большей степени акцентируют внимание на проблемах со здоровьем (5,6 балла против 5,8 балла у юношей).

Заметим, что по итогам исследования, девушки, в целом, склонны более позитивно, нежели юноши, оценивать почти все, указанные в опроснике сферы жизнедеятельности, за исключением вышеупомянутого здоровья, что, возможно, связано с их не столь ярко выраженным и настойчивым стремлением достигнуть каких-либо целей, как у большинства юношей.

В заключении стоит отметить, что при анализе полученных ответов, несмотря на их показательность и информативность, важно также принимать во внимание их субъективный характер, поскольку, каждый человек, оценивая различные сферы своей жизни, в первую очередь исходит из своей собственной системы имеющейся у него притязаний, потребностей и приоритетов.

Кроме того, нельзя исключать, что в процессе исследования определенное влияние на полученные ответы могли оказать различные жизненные обстоятельства, в контексте которых происходила ситуация оценивания, а также эмоциональное самочувствие респондентов в данный период времени.

Однако в остальном результаты проделанного эмпирического исследования способны сформировать вполне исчерпывающее представление относительно уровня удовлетворенности жизнью Омских студентов и, как следствие, позволяют сделать довольно ценные выводы относительно их общего уровня психологического благополучия.

1. *Кон И.С.* Психология юношеского возраста: проблемы формирования личности: учебное пособие для студентов педагогических институтов. М.: Просвещение, 1979. 90 с.

2. *Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.* Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс оценки субъективного благополучия // Материалы III Всерос. социол. конгр. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008.

3. *Шамионов Р.М.* Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. 296 с.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ СТУДЕНТОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ЗОНЕ ВОЕННОГО КОНФЛИКТА: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

А.Н. Христенко

Луганская народная республика, Луганск, Луганский национальный университет им. Тараса Шевченко

E-mail: anya.hristenko5@mail.ru

В данной статье представлен теоретический анализ некоторых подходов к исследованию психологических трансформаций личности. Особое внимание уделено трансформации личности под воздействием военного конфликта. Раскрывается понятие «трансформация», а также описаны перспективы дальнейшего исследования.

Ключевые слова: трансформация, трансформационные процессы, виды трансформации, теории личности, военный конфликт.

FEATURES OF PERSONAL TRANSFORMATIONS OF THE STUDENTS WHO ARE IN A ZONE OF THE MILITARY CONFLICT: PROBLEM STATEMENT

A.N. Khristenko

Lugansk People's Republic, Lugansk, Lugansk Taras Shevchenko National University

E-mail: anya.hristenko5@mail.ru

This article presents a theoretical analysis of some approaches to the study of psychological transformations of the personality. Particular attention is paid to the transformation of the personality under the influence of the military conflict. The concept of "transformation" is revealed, and the prospects for further research are described.

Keywords: transformation, transformation processes, types of transformation, theories of personality, military conflict.

Военные действия на территории Луганской и Донецкой Народных Республик наложили негативный отпечаток на все общество и стали психотравмирующим фактором не только для взрослых, но и для детей. Гибридный военный конфликт, который уже более четырех лет переживает наше общество, является одной из важнейших проблем, поскольку встал вопрос квалифицированной психологической помощи населению, находящемуся в зоне военного конфликта. Психологам и другим специалистам помогающих профессий важно найти способы помощи населению, находящемуся в зоне военного конфликта. И крайне важно, чтобы эти способы помощи были научно обоснованными и эффективными. Мирные жители, находящиеся в зоне военного конфликта, так или иначе, психологически вовлечены в него, связаны с ним, и определенным образом реагируют на него. Становится очевидным, что человек, длительное время находящийся в зоне вооруженного конфликта, уже не останется прежним, с ним происходят определенные личностные изменения (трансформации). Необходимо отметить, что разработка программы психологической помощи населению, проживающему в зоне вооруженного конфликта, должна быть направлена на преодоление негативных последствий для сохранения психического здоровья человека. Таким образом, психологическая трансформация личности под воздействием экстремальной ситуации, а в нашем случае пребывание в зоне военного конфликта, приобретает все большую актуальность в современном обществе.

Целью данной статьи является определение перспектив исследования и теоретический анализ имеющихся психологических теорий трансформации личности.

Изучению влияния экстремальных психотравмирующих ситуаций на человека последнее время уделяется достаточно много внимания. Это связано, прежде всего, с увеличением числа локальных войн по всему миру. Любая война – это аномальная экстремальная ситуация, в которой человек реагирует по-своему, которая оказывает свое специфическое воздействие на конструкторы личности, трансформируя их.

На протяжении многих лет личность исследовалась как зарубежными (А. Бандура, Д. Зиглер, Дж. Келли, С. Мадди, А. Маслоу, Г. Олпорт, Б. Скиннер, В. Франкл, К. Хорни, Л. Хьелл), так и отечественными исследователями (Б.Г. Ананьев, В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский, А.Ф. Лазурский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, М.Ш. Магомед-Эминов, В.С. Мерлин, С.Я. Рубинштейн и др.). В то же время в научной психологической литературе представлено большое разнообразие теорий и подходов к личности и ее трансформации. Выделяют динамические (А. Адлер, З. Фрейд, К. Юнг) и статические (Р.Б. Кеттелл, Э. Кречмер, А.Е. Личко, У. Шелдон и др.) теории личности, теории развития (А. Маслоу, К. Роджерс) и трансформации личности (Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Козлов, В.А. Кольцова и др.).

Термин «трансформация» происходит от латинских слов «*trans*» – «через», «пере-» (перехожу), «сквозь» (пронзаю насквозь), «за» (за пределами) и «*forma*» – превращать, преобразовать [6]. В психотерапии понятие «трансформация» используется для описания психологического перехода, который включает в себя регрессию и временную утрату эго, к сознанию и реализации ранее не осознанной психологической потребности.

Личностные трансформации рассматриваются в контексте теории смысла и смыслообразования (А.Г. Асмолов, И.В. Абакумова, А.А. Волков, Д.А. Леонтьев, Л.Ц. Кагермазова, М.Ш. Магомед-Эминов), а также теории жизненных ценностей. С приобретением социальных и культурных ценностей человек входит в социокультурную среду. Первыми приобретают ценность образцы поведения, нормы, цели и способы жизнедеятельности, характерные для данной среды (Б.С. Братусь, Н.Н. Мачурова). В группу риска, прежде всего, попадают молодые люди, так как их смысловая сфера еще недостаточно устойчива.

Б.С. Братусь, рассматривая личностные аномалии (трансформации), сформулировал идею о том, что когда психика едина, то патология происходит из-за того, что параллельно с «нормальными» механизмами начинают действовать «аномальные», которые трансформируются и функционируют в особых, экстремальных условиях. Также автор выделяет понятие аномального опыта, специфика которого зависит от вида стрессора, от личностных особенностей, от происхождения, от позиции, которую занимает личность («жертва» и/или «палач»), от факторов управляемости (неуправляемости), предсказуемости (непредсказуемости) события и др. Кроме экстремального характера событий на опыт влияют, по мнению автора, могут повлиять разнообразные признаки окружения:

- 1) пространственно-временные (нахождение в чужом окружении, расставание с близкими, информационная блокада и изоляция от внешнего мира и т. д.);
- 2) природно-ландшафтные (различные сооружения, окопы, перевалы и дороги);
- 3) социальные (непринятие войны, невозможность ее обоснования);
- 4) военно-технические (партизанский характер войны, засады, минные поля);
- 5) национально-этнические (антинародный характер войны, в которой принимают участие женщины, старики и дети; фанатизм и отсутствие страха у противника, наличие детей-ополченцев и т. д.) [2].

М.Ш. Магомед-Эминов рассматривал трансформацию мотивационного ядра личности, которая, по его мнению, приводит к доминированию мотивации власти и деструкции. Трансформация личности также может сопровождаться нарушениями межличностных отношений, потери чувства сопереживания, способности любить и т. д., по мнению автора, это связано с деформацией структуры личности и ее ядра – Я-структуры [4, с. 26–35]. Также М.Ш. Маго-

мед-Эминов дал наиболее детальную классификацию трансформационных процессов, которые происходят с человеком. Он разделил их на естественные и искусственные. К «естественным» он относил те изменения, которые происходят с человеком на протяжении всей его жизни и не связанные с использованием специальных средств воздействия на психику, например, жизненные кризисы. К «искусственным» он относил те изменения психики человека, которые происходят в результате специального воздействия. В контексте исследования личности, которая находится в зоне военного конфликта, нам более интересны «искусственные» трансформации, такие как трансцендентная, травматрансформация и экзистенциальная [5].

Под воздействием травмирующей ситуации в человеке меняется весь его внутренний мир. Происходят трансформации в когнитивной сфере личности, которые находят отражение в возникновении чувства личностной трансформации, а также в личностные оценки пережитого травматического события как индивидуального жизненного опыта.

Л.И. Анциферова, рассматривая последствия экстремальной ситуации, приходит к мнению, что стресс, пережитый в экстремальной ситуации не всегда ведет к негативным последствиям. В некоторых ситуациях это способствует личностному росту и повышению уровня самооценки, что в свою очередь помогает выйти из травматической ситуации. После психотравмирующей ситуации происходит переоценка ценностей и приоритетов, при этом возникло чувство «я стал другим» может приобрести как положительную, так и отрицательную окраску [1, с. 3–18]. В то же время преобладание сниженной самооценки, чувства типа «я стал хуже, чем был до того», как правило, свидетельствует о негативной трансформации личности.

М.Ш. Магомед-Эминов выделил возрождающую трансформацию, которая дает шанс человеку изменить свое существование, важным видом которой является трансформация личности в экстремальной ситуации, т. е. в условиях, опасных для жизни. По мнению автора, ситуация угрозы потери жизни для человека является травматрансформационной, но способной вызвать возрождающую трансформацию. Осознав возможность потерять жизнь человек либо психологически «умирает», либо ищет в себе силы для изменения [5].

В контексте нашего исследования нас будут интересовать личностные трансформации, которые происходят в связи с нахождением человека в экстремальных условиях, в частности пребывание в зоне военных действий. Хотим обратить внимание, что в данном случае будет идти речь о личностных трансформациях разной модальности, так как ситуация военного конфликта сопряжена с серьезными изменениями в ценностях, базовых убеждениях, идентичности личности, в ее направленности и внутренних рефлексивных процессах.

Ориентация научного исследования на студенчество основана на том, что именно в этом возрасте происходит стабилизация личности. Данный возраст – это период формирования жизненных планов, личностной идентичности, обнаружение ценности своего внутреннего мира, становления мировоззрения, поиск смысла жизни (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Ш. Бюллер, И.С. Кон, А.В. Петровский, И.В. Слободчиков, Д.Б. Эльконин, и др.), успешность которых зависит от степени устойчивости окружающего социума. Под воздействием экстремальных ситуаций значительно искажаются система ценностей, жизненные установки, мировоззрение.

Анализ исследований, посвященных личностным трансформациям под воздействием военного конфликта, показал недостаточную изученность этой проблемы. В большинстве случаев исследования посвящены непосредственным участникам военных действий (военнослужащим). В Российской Федерации это, в основном, работы, описывающие психические последствия у участников войны в Афганистане [В.В. Знаков, 1989; Н.В. Якушкин, Д.А. Алексеева и др., 1990; А.И. Воробьев, 1991; Е.В. Снедков, 1992; А.Н. Краснянский, 1993, 1998; Л.К. Хохлов, 1998; Н.В. Тарабрина, Е.О. Лазебная, 1992; Н.В. Тарабрина, Е.Д. Соколова, Е.О. Лазебная, М.Е. Зеленова, 1996; П.И. Сидоров, С.В. Литвинцев, М.Ф. Лукманов, 1999; и др.], а также исследования, изучающие психическое состояние участников войны в Чечне

[В.М. Морозов, В.И. Булыко, А.В. Рустанович, В.В. Козаченко, 1997; А.Б. Довгополук, 1997; А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин, Е.Б. Шустов, 1998; А.В. Рустанович, 1998; Н.В. Короткова, 2000; К.Е. Крылов, 2000; Л.Н. Авдеенок, 2001; Н.И. Алтухов, 2001; Н.А. Куксова, О.И. Боев, И.В. Кобрянова, 2001; С.В. Литвинцев, В.К. Шамрей, 2001; В.М. Лыткин, В.В. Нечипоренко, А.Г. Софронов, 2001; О.К. Труфанова, 2001 и др.]. Между тем, мирное население, проживающее в зоне военного конфликта, переживают не менее тяжелые психические травмы, чем военнослужащие.

Таким образом, вопрос о том, что происходит в личности студентов при воздействии экстремальных условий, остается открытым для дальнейших исследований. В дальнейшем наше исследование будет направлено на экспериментальное исследование личностных трансформации студентов, находящихся в зоне военного конфликта и сравнение полученных результатов с результатами студентов, проживающих в стабильной социальной ситуации.

1. *Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.

2. *Братусь Б.С.* Аномалии личности. М.: Книга по требованию, 2012. 304 с.

3. *Ениколопов С.Н.* Три образующие картины мира // Модели мира. М.: Российская Ассоциация искусственного интеллекта, 1997. С. 35–40.

4. *Магомед-Эминов М.Ш.* Личность и экстремальная жизненная ситуация // Вестник Московского университета. 1996. № 4. С. 26–35.

5. *Магомед-Эминов М.Ш.* Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности: доктор психологических наук Магомед-Эминов Мадрудин Шамсудинович. М., 2009. 570 с.

6. *Урываев В.А., Бойчук Б.В.* Трансформации личности как многоаспектная проблема // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. 2013. № 2 (2). URL: <http://medpsy.ru/climp>.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫХ АКСИОМ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т.А. Чередниченко

Россия, Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

E-mail: tanya_cherednichenko2302@mail.ru

В статье приведены результаты исследования взаимосвязи копинг-поведения и социальных аксиом студенческой молодежи. Выявлено, что в трудных жизненных ситуациях молодые люди склонны самостоятельно находить решения, что связано с их недоверием к миру и ожидании вознаграждения за самостоятельность. При этом иногда они обращаются за помощью к близким людям, понимая, что не всегда способны справиться в одиночку.

Ключевые слова: молодежь, копинг-поведение, типы копинга, социальные аксиомы.

INTERCONNECTION OF COPING BEHAVIOR AND SOCIAL AXIOMS STUDENT YOUTH

T.A. Cherednichenko

Russia, Omsk, Dostoevsky Omsk State University

E-mail: tanya_cherednichenko2302@mail.ru

The article presents the results of the study of the interconnection between coping-behavior and the social axioms of student youth. It was revealed that in difficult life situations young people tend to independently find solutions, which is related to their distrust of peace and the expectation of reward for independence. At the same time, they sometimes turn to people for help, understanding that they are not always able to cope alone.

Keywords: young people, older generation, coping-behavior, coping types, social axioms.

Изучение копинг-поведения и ценностно-ориентационной сферы личности на данный момент является одной из самых актуальных тем в науке. Необходимо изучение таких конструктов как копинг-поведение, убеждения, ценности, направленность личности. Причиной тому является смена социальных, политических и экономических условий жизни, что оказывает достаточно большое влияние на развитие личности людей, структуру их ценностей и копинг-поведения, из чего и следует потребность изучения этой динамики.

В рамках данной проблематики одной из самых изучаемых социальных групп является молодежь. Молодые люди динамичны и мобильны в силу своего возраста, готовы к любым изменениям и довольно легко их принимают и быстро осваиваются, однако, в то же время эта группа людей больше остальных подвержена негативному влиянию изменений, они уязвимы, так как находятся в возрасте, очень важном для становления их личности. В нашем исследовании мы обратились к молодым людям, которые в настоящее время проходят профессиональную подготовку, т. е. студентам. Студенчество – переходный этап между периодами детства и взрослости, что говорит о большом количестве различного рода жизненных трудностей, через которые проходят молодые люди. Именно поэтому важно изучение копинг-поведения данной социальной группы, а так же его взаимосвязи с преобладающими социальными аксиомами, т. е. верованиями людей.

При изучении копинг-поведения результаты диагностики преобладающего типа совладающего поведения показали, что явный приоритет отдается копингу включенности: 74,3 %,

т. е. собственной активности и опоре на личные ресурсы в решении проблем, на втором месте коллективный копинг: 25,7 %, что значит обращение за помощью и поддержкой к окружающим, в первую очередь близким людям, и на последнем месте оказался копинг-избегание (2,7 %), т. е. уход от проблемы, ее прямое игнорирование.

Частотный анализ эту последовательность делает еще более явной: большее количество людей отдают предпочтение собственной активности, отвергающие же ее, полностью отсутствуют. Примерно четверть опрошенных отдают свой выбор коллективной стратегии, чуть больше половины используют ее в средней степени и отвергают совсем небольшое количество. Избегание же, выступая однозначным аутсайдером, является авторитетом лишь для 3 % опрошенных у студентов, тогда как явные его противники составляют пятую часть респондентов. Причиной такого выбора может быть то, что избегание не дает эффективного результата, в сравнении с двумя другими. Игнорирование проблем или уход от них может помочь один-два раза, но если использовать его постоянно, то проблемы будут лишь накапливаться и в итоге избежать их уже не будет возможности, тогда все равно придется использовать другой вид копинга.

Иерархию социальных аксиом студенческой молодежи возглавляет социальная аксиома «награда за усилия», что, на наш взгляд, является достаточно ресурсным для этого возрастного периода развития. Студенты считают, что четкое планирование собственной деятельности, обдумывание каждого решения, активный труд и не избегание работы – выступают залогом успеха. Последний, в свою очередь, неизбежно сопряжен с трудностями, конкуренцией, поражениями, без которых, тем не менее, не бывает побед.

Вторая позиция иерархии принадлежит аксиоме «социальная сложность», т. е. убеждение в том, что поведение людей далеко от шаблонного и зависит от определенной ситуации и тех условий, которые она ставит перед человеком.

Третье место в иерархии аксиом студентов занимает «цинизм», скорее всего, взаимосвязанный с молодежным максимализмом. Молодежь считает, что люди, наделенные властью, склонны манипулировать окружающими, общество благоволит богатым, забота о чужих интересах приносит одни только проблемы, пожилые люди упрямы и имеют предрассудки, в реальной жизни у историй редко бывает счастливый конец. Молодежь проявляет излишнюю критичность в оценках, скорее проявляя эгоцентризм, недоверие к миру и людям.

Социальные аксиомы «Религиозность» и «Контроль над судьбой» заняли последние позиции в иерархии студентов. Молодежь не всегда согласна с мнением, что религия обязательно помогает найти смысл в жизни и исцеляет душу, а верующие люди более склонны соблюдать моральные нормы, они считают, что, наоборот, довольно часто религия скорее мешает здраво мыслить, выступая своего рода путем бегства от проблем, которые ставит перед человеком жизнь. Такая же ситуация и в аксиоме «контроль над судьбой»: молодые люди не особо верят в том, что вся их жизнь уже predetermined и каждое их решение изначально было заложено судьбой. Результаты частотного анализа подтверждают выявленные ранее тенденции относительно социальных аксиом.

Перейдем к выявлению взаимосвязи копинг-поведения с социальными аксиомами. Итак, статистически значимая прямая взаимосвязь была выявлена у копинга включенности и социальной аксиомой «цинизм», что было вполне ожидаемо, так как при циничном отношении к миру и людям, упрямом недоверии к окружающим и постоянном ожидании подвоха, становится довольно сложно надеяться на помощь социума. Следовательно, при повышенном цинизме, молодые люди склонны доверять только самим себе, особенно при решении проблем и принятии важных решений. Так же чуть менее выраженной стала взаимосвязь с аксиомой «награда за усилие», что говорит о том, что студенты, решая свои проблемы самостоятельно, рассчитывают на то, что это непременно приведет их к положительному исходу. Еще одна взаимосвязь была выделена у коллективного копинга и «социальной сложности». То есть,

молодые люди учитывают, что, исходя из конкретной ситуации и проблемы, которая стоит перед ними, в некоторых случаях следует все же обратиться за помощью к близким. Они понимают, что не каждую проблему можно решить, рассчитывая лишь на свои силы.

Итак, при столкновении с трудными жизненными ситуациями молодые люди внутренне готовы к принятию вызова, склонны проявлять твердость и упорство для разрешения трудностей, предварительно планируя и тщательно обдумывая свои действия на фоне доверия к самому себе, собственным возможностям решить проблему самостоятельно, в то же время повышенного недоверия к миру и окружающим людям. Одновременно с этим, при принятии решения могут учитываться мнения близких, друзей и, прежде всего, родителей, так как студенты понимают, что не способны справиться со всем самостоятельно и иногда все же стоит попросить помощи и поддержки. Тогда как смирение, игнорирование, отказ от активных попыток решения проблемы, менее вероятны.